



こんにちは

健康運動指導士です



10・11月はウォーキング推進月間です

ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができ、主に脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防・改善に効果的な運動です。

筑紫野市民は悪玉コレステロールが高い傾向

悪玉コレステロールが高いと動脈硬化を進行させる可能性があります。令和4年度の筑紫野市の特定健診結果によると、悪玉コレステロールであるLDLコレステロールの有所見率(※)が55.9%であり、なんと、福岡県(50.7%)、国(50.1%)を大幅に上回っていることが分かりました。

運動には、悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増加させる効果があります。歩くことは、人間にとって最高の薬です。運動習慣を身につけるための第一歩として気軽にウォーキングに取り組んでみましょう。

※LDLコレステロール120mg/dl以上

筑紫野市にはウォーキングの見どころ満載 ID3687

市では6カ所のウォーキングコースを設け、市のホームページや公共施設にウォーキングマップを設置しています。今回は「山家コース」と「カミーリヤコース」の見どころを地元のみなさんに紹介してもらいました。

山家コース



動物よけの柵

山家ならではの見どころだそうです



郡屋土蔵



宝満宮



恵比寿石神像



円通院



円通院の碑

山家は史跡も多く残っており、これからの季節は紅葉が楽しめますよ。私も日ごろからウォーキングやグラウンドゴルフで体を動かしています。ぜひ山家を歩いて史跡散策も楽しんでくださいね。



おすすめの場所を教えてくださいましたのは山家の元気印、満生さん(87歳)

カミーリヤコース



春

川沿いの桜並木



秋

9月に行われるカヌー大会



夏

カモと一緒に散歩



冬

カミーリヤのシンボル

宝満川沿いの四季折々の風景を追いかめるとついつい歩きすぎてしまいます。良い写真が撮れたときは疲れも吹き飛びます。



(左から)写真を提供してくれた筑紫フォトクラブの小林さん、木村さん、黒木さん

●ウォーキングを行っている人におすすめ

【筑紫野市健康づくりポイント事業実施中】

ふくおか健康ポイントアプリを登録し、12月31日(木)までに健康ポイントを貯めましょう。抽選で約400人に地元商品などが当たります。 ID3694

●楽しくカラダを動かしてみませんか？

【カミーリヤフェスティバル】

10月5日(日)、9時30分～14時
子どもから高齢者まで参加できるイベントです。

ID37385

問 健康推進課 ☎(920)8611