

歩いて健康づくりをしましょう



身の体の状態を知っておくことも重要です。

②準備運動、整理運動

いきなりウォーキングを始めると体に無理な負担をかけてしまいます。準備運動は念入りにしましょう。終了後は、筋肉痛の予防や疲労回復のために整理運動をしましょう。

③水分補給

水分が不足すると脱水症状になり、血液が濃くなるため心臓への負担が大きくなります。また、体温調節がうまくいかず熱中症になる恐れもあります。水分補給は、喉の渇きを感じる前に行いましょう。

④自分に合ったペース

自分の体力に合わせて、頑張り過ぎず自分のペース

ウォーキングを安全に行う5つのポイント

①健康チェック

体調が良くない時や、ひざ痛などの症状がある時は無理せず中断しましょう。また、定期的に健診を受け、自分自

で行いましょう。

⑤事故やけがの防止

車や足元には注意が必要です。特に、雨や雪でぬれた地面や段差などで転ばないようにしましょう。周囲が暗いときは、見えやすい白色や目立つ色の服装、反射するもの身につけましょう。

市内のウォーキングコースを載せた「桐生市ウォーキングマップ」(左の写真)を無料で配布しています。ぜひこの機会にご利用ください。

問い合わせは、健康づくり課成人保健係(☎471152)へ。



今月の納税

市民税・県民税…第4期

国民健康保険税…第7期

1月31日(水)が納期限です

コンビニエンスストアや銀行などのペイジー対応ATMからも納付可能です。口座振替を利用している人は、預貯金残高のご確認をお願いします。

人口と世帯

(11月30日現在)

人口 113,933人 (-120人)

男 54,878人 (-63人)

女 59,055人 (-57人)

世帯 50,021世帯 (+2世帯)

()内は前月比

今月の表紙

7月19日に生まれた桐生が岡動物園の赤ちゃんライオン3頭の愛称が、4,023点の応募の中から決定しました。

12月6日からは、父親のチャコと一緒に公開も始まり、5頭のライオンの家族が元気に走り回っている姿が見られます。

広告