

# ノルディックウォーキング教室

世界に広まる  
フィンランド生まれのスポーツ

治療から予防へ  
病気に負けない  
体づくりを目指して

近年、国民健康保険の財政状況は悪く、このままでは皆さんが納付する国民健康保険税の増額に十分な余裕がありません。財政状況を改善するためにも、医療費の削減が課題となります。

現在、医療機関にかかる原因を疾病別に見ると、高血圧や糖尿病が上位を占め、生活習慣病によるものが多くなっています。つまり、生活習慣病を予防することは、医療費の抑制に直結すると言えます。

そこで香春町国民健康保険では、  
本年度から  
「ノルディックウォーキング教室」を  
始めます

ノルディックウォーキングとは？

クロスカントリースキーの選手が、夏場のトレーニングとして始めたのがきっかけです。雪のない道を2本のポールを使って歩くのが特徴で、世界中で人気が高まっています。

国民健康保険は、このノルディックウォーキングを生活習慣病の予防策として、より効果的で安全に行えるよう、インストラクターによる正しいフォームの指導が受けられる教室を実施します。



## 普通のウォーキングとは違う 3つのポイント！

- ①ポールを使うことで、全身運動となり、通常のウォーキングと比べてエネルギーの消費量が平均20%程度上昇
- ②持久力向上、下半身だけでなく上半身の筋力アップ
- ③心肺機能の強化、血液の循環が活性、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に効果的

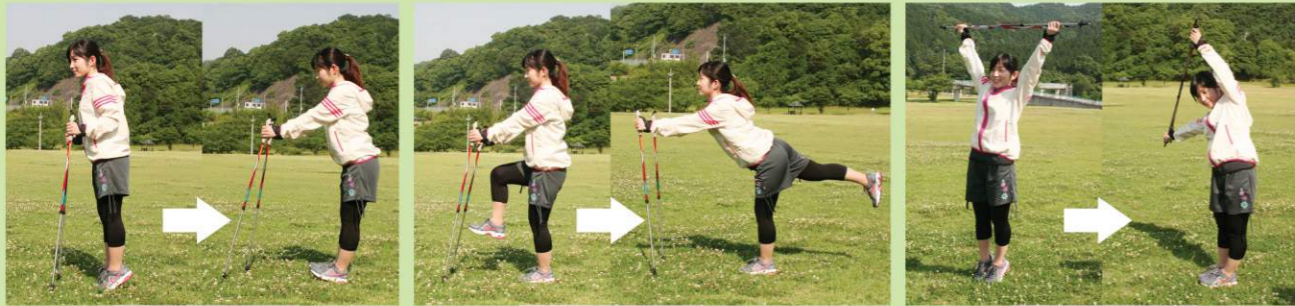
同じ歩くなら  
ポールを持った方が  
お得じゃない!!



## 歩くだけではありません

ウォーキングの前後ではポールを使った準備運動と整理運動を行います。教室では、けが予防のための準備運動、疲労の回復を促す整理運動をインストラクターから学べます。

—— 準備運動の例 ——



つま先立ち～かかと立ち

足の振り上げ～蹴り

リフトアップ

ポールを使用することで、通常のウォーキングよりも腰や膝に対する負担が軽減されます！

ただのウォーキングでは物足りないあなた、ぜひ参加してみましょ！申し込みお待ちしております！

## 申込み要領はこちら！

- 実施日時 9月2日、9日、14日、30日、10月7日(14日が月曜日、他水曜日) 10時～12時
- 場所 フレッシュワークかわら多目的ホールまたは体育館
- 対象 ・香春町内に在住の人で国民健康保険の被保険者の人  
・できるだけ全ての日程(5回)に参加できる人
- 内容 ポールを使ったウォーキングや体操
- 定員 20人 申込者が定員を超えた場合、事務局にて抽選をします
- 申込期限 7月31日(金) ※電話、窓口どちらでも申込みます  
☎保険健康課 国保年金係 6番窓口 ☎32-8401

