

函館いきいきライフ

ウォーキングで、季節を感じながら体力づくりをしませんか

ウォーキングは健康につながる効果がたくさん!

- ・心臓や肺のはたらきがよくなる
- ・生活習慣病の予防、改善
- ・骨が強くなる
- ・筋力を保つことができる

短時間でも継続が大事! 今よりも10分多く歩いてみましょう

短時間でも続けることで、効果が得られます。

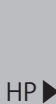
10分のウォーキングは

歩数 約1,000歩

距離 約600~700m

※ 五稜郭公園一周は、約1,800m (約30~40分) です。

市では47カ所のウォーキングコースをまとめたマップを健康増進課(☎32-1515)で配付しているほか、市のHPに掲載しています。また、公立はこだて未来大学の学生によるスマートフォン用アプリ「はこウォーク」が配信されていますので、ぜひご利用ください。※iOS版のみ。利用は無料ですが通信費は利用者の負担となります。



HP▶

アプリ▶

無理は禁物。しっかり準備して楽しく続けましょう

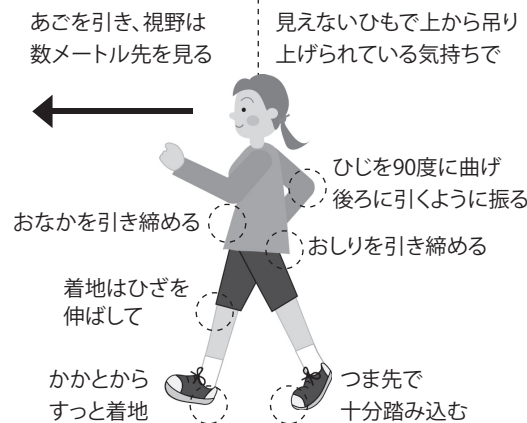
■体調の確認

- ・運動習慣のない方や治療中の方は、ウォーキングを始める前にかかりつけの医師に相談しましょう。
- ・足腰の痛み、発熱、だるさ、頭痛、めまいなどがあるときはお休みしましょう。

■ウォーミングアップとクーリングダウンを

- ・ウォーキングの前後には必ずストレッチを行いけがを予防したり、筋肉に疲れを残さないようにしましょう。

■正しいフォームで効果がアップします



■水分の補給をお忘れなく

- ・汗をかくと体内の水分が失われるので、ウォーキングの前後やウォーキング中は、こまめに水分を補給しましょう。

6月号は5月31日(火)までに配布します

人口と世帯

世帯数

143,210世帯 (182減)

人口

総数 266,773人 (1,167減)

男性 121,345人 (663減)

女性 145,428人 (504減)

平成28年3月末現在

()内は前月比

くらし安心課へご相談ください!

◆くらしに関する

総合的なご相談は

☎21-3110

くらし安心110番

◆借金(多重債務)

問題のご相談は

☎21-3160

借金問題専用相談ダイヤル

◆法律など専門家の

助言を求めたいときは

☎21-3136

市民特別相談受付

◆悪質商法など消費者

トラブルのご相談は

☎26-4646

消費生活センター



函館市の都市宣言

スポーツ健康都市宣言(平成4年10月10日制定)・いきいき長寿都市宣言(平成6年12月10日制定)

医療、福祉、介護で皆様のパートナーを目指します。〈広告〉

医療法人社団 向仁会
 函館市栞梗1丁目14番1号 TEL.0138-46-0310

高齢者介護・医療・生活支援型総合施設 寛ぎの翔輝 はこだて
 住宅型有料老人ホーム 泰(ゆたか)
 サービス付き高齢者向け住宅 元輝(げんき)
 デイサービス 寛ぎの翔輝(くつろぎのとき)
 居宅介護支援事業所 函館在宅ケア
 よろこび定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所
 住慶クリニック

[介護付有料老人ホーム施設概要] ●類型/介護付有料老人ホーム ●居住の権利形態/終身建物賃貸方式 ●利用料の支払方法/月払い方式 ●入居の要件/要支援1~2・要介護1~5 ●介護保険/北海道指定介護保険特定施設 ●居室区分/全室個室 ●介護にかかわる職員体制/3:1以上

高齢者介護・医療・生活支援型総合施設 寛ぎの翔輝 喜郷
 ユニット型介護療養型老人保健施設 喜郷
 指定(介護予防)訪問リハビリステーション 絆(きずな)
函館ファミリークリニック
 高齢者介護あんしん相談窓口
函館市地域包括支援センターよろこび
 サービス付き高齢者向け住宅 福寿庵 函館市万代町1番7号 TEL.(0138)83-1355

(介護予防)認知症対応型 ■よろこびの家 ■よろこびの家 美原
 共同生活介護グループホーム ■よろこびの家 日吉 ■よろこびの家 住慶

株式会社 サポートライフ 函館本社
 函館市栞梗1丁目14番1号 TEL.0138-46-0255

特定施設入居者生活介護施設 介護付有料老人ホーム 泰安の郷 和華竹 小樽市若竹26番1号 TEL.(0134)31-8620

特定施設入居者生活介護施設 介護付有料老人ホーム 泰安の郷 舟海 函館市船見町5番1号 TEL.(0138)24-0088

グループホーム 認知症対応型共同生活介護 泰安の郷 海願 函館市海岸町9番30号 TEL.(0138)62-5577

サービス付き高齢者向け住宅 いこい 函館市谷地頭町31番12号 TEL.(0138)83-2855

サービス付き高齢者向け住宅 なごみ 函館市神山町246番1号 TEL.(0138)55-0220