

# ひゃくまんぽ通信

発行  
尼崎市健康福祉局 高齢介護課

編集  
〔福〕尼崎市社会福祉協議会  
尼崎市東難波町4丁目9番25号  
尼崎市立総合老人福祉センター内  
TEL 06-6489-1112  
FAX 06-6489-1135

## 新型コロナウイルス感染拡大を予防する「日常生活」

- ①「3密」(密閉・密集・密接)を避ける
- ②身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保(最低1M)
- ③マスクの着用、咳エチケットの徹底
- ④手洗い・手指の消毒(手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用)
- ⑤体温測定・健康チェック(熱や風邪の症状がある時は自宅で療養)



## 元気に歩き続けるために

ウォーキングとは・・・「いつでも」「どこでも」「だれでも」行うことができる手軽な運動です。100万歩運動事業は長期にわたって継続してウォーキングを行うことを目的にしています。

### 正しいウォーキングのポイント

- ①視線は前を向き、背筋をのばす。
- ②ひじを曲げて腕を振ります。
- ③地面を踏みこむときは、足の親指から小指まですべての指が動くようにしましょう。



### ウォーキングの注意点

- ①体調や体力にあわせて無理をせず自分のペースで行いましょう。
- ②ウォーキングの前後には準備運動を行いましょう。
- ③適度な水分補給を行いましょう。



100万歩運動事業では継続してウォーキングしていただくために、歩き方を学ぶ「ウォーキング教室」や「歩行測定」・「体組成測定」などの事業を行っています。今年度の予定を掲載しています。ぜひご参加ください!

## ひゃくまんぽのつどい

尼崎市いきいき100万歩運動事業では、毎年11月下旬に「ひゃくまんぽのつどい」として、1000万歩・5000万歩達成祝福状の贈呈式およびウォーキング講演会を実施しています。

介護予防の観点から継続してウォーキングに取り組み、その積極的な健康維持・増進に対するご努力に深く敬意を表し、今後ますますお元気でお過ごしいただくようお願い、尼崎市長から1000万歩・5000万歩を達成された方々に、祝福状と記念品を贈呈しています。

今年度は、令和元年10月1日から令和2年9月30日までに1000万歩・5000万歩に到達され、各窓口にて達成確認させていただいた方を対象に贈呈式を行う予定です。

対象の方には別途ご案内させていただきます。



### 達成者数累計

100万歩	4,788名
200万歩	3,963名
500万歩	2,659名
1000万歩	1,933名
5000万歩	25名

(令和2年7月現在)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、今年度の事業を延期または中止する場合があります。詳しくはお問合せください。

### 登録・お問合せはこちら

「いきいき100万歩運動事業」に関するお問い合わせは、各老人福祉センターへ

#### ★市役所 高齢介護課

尼崎市東七松町 1-23-1  
TEL 06-6489-6356  
FAX 06-6489-6528

#### ★総合老人福祉センター

尼崎市東難波町 4-9-25  
TEL 06-6489-1112  
FAX 06-6489-1135

#### ★老人福祉センター鶴の楽園

尼崎市東園田町 6-91-2  
TEL/FAX 06-6491-1085

#### ★老人福祉センター千代木園

尼崎市稲葉荘 2-24-5  
TEL/FAX 06-6417-9162

#### ★老人福祉センター福喜園

尼崎市南武庫之荘 1-7-20  
TEL/FAX 06-6436-6230

#### ★老人福祉センター

#### ワークセンター和楽園

尼崎市東大物町 1-1-3  
TEL/FAX 06-6488-2485

※いきいき100万歩運動事業の参加には登録が必要になります。対象は市内在住65歳以上の方  
※登録がお済みでない方は、市役所高齢介護課、またはお近くの老人福祉センターまでお越しください。

本号は令和2年7月末までの尼崎市いきいき100万歩運動事業登録者に送付しています。