

(広報資料)

令和5年4月27日



「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん



京都市北区役所
担当 健康福祉部健康長寿推進課
電話 075-432-1438

あなたの健康生活に御活用ください！

令和5年度版

「インターバル速歩手帳」を配布します

この度、北区役所では、一人でも楽しみながらインターバル速歩[®]ができるツールとして、今年度版のインターバル速歩手帳「活動記録版」をお配りしますので、お知らせします！

今回は、手帳を持ち運びしやすいサイズに変更するとともに、インターバル速歩に取り組んだ時間の記録簿をはじめ、各種健診（検診）等の健康に役立つ情報を掲載。さらに、「キタエちゃん体操☆ひろば」等の参加スタンプの台紙を追加します。

また、インターバル速歩をした累積時間やスタンプの数に応じて、先着で北区オリジナルグッズをプレゼント！多くの方の御参加をお待ちしています♪

インターバル速歩とは

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を交互に繰り返す運動方法です。さっさか歩きを1日合計15分、週4回以上を5箇月間継続することで、筋力や持久力の向上、生活習慣病リスクの改善等の効果があることが報告されています。

※インターバル速歩[®]は、NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

記

1 主な掲載内容

○活動記録版（実施期間：令和5年6月～6年5月）

- ・さっさか歩き記録簿
- ・ひろばスタンプ台紙、ひろば紹介
- ・プレゼント紹介
- ・各種健診（検診）の受診方法
- ・たんぱく質の豊富なおすすめレシピ
- ・アンケート

2 発行部数等

- ・1,000部
- A5カラー表紙込み合計20ページ



活動記録版

3 配布開始日

令和5年5月31日（水）

※ 部数がなくなり次第終了させていただきます。

4 配布場所

北区役所、北区内の地域包括支援センター、北区介護予防推進センター、北老人福祉センター等で配布（無料）

5 対象者

北区在住の方

6 北区オリジナルグッズのプレゼント

(1) 実施期間中に取り組んだ速歩の累積時間が500分以上となった方に、ボールペン、タイマー、キタエちゃん体操手ぬぐい、キラキラ反射板の中から1つお選びいただき、プレゼントいたします。（先着100名）

※ 景品がなくなり次第終了させていただきます。

(2) 実施期間中に、「キタエちゃん体操☆ひろば」や「インターバル速歩☆ひろば」、地域の公園等での健康づくり活動に参加していただき、1回の参加につき1スタンプを取得。5つ以上取得した方に、ゴム製トレーニングバンド、お箸&お箸袋、アルミボトルの中から1つお選びいただき、プレゼントいたします。（先着50名）

※ 景品がなくなり次第終了させていただきます。

7 プレゼント引換期間・場所

令和6年5月31日（金）まで

北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当（13番窓口）

8 問合せ

北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 TEL：075-432-1438

〒603-8511 京都市北区紫野東御所田町33-1

9 備考

今回作成する「活動記録版」とは別に、インターバル速歩の方法を紹介している「保存版」も配布しています。必要な方は上記の問合せ先へ。

○保存版（A4カラー表紙込み合計8ページ）

- ・インターバル速歩の方法
（効果、ポイント、注意点等）
- ・おすすめコース
- ・北区オリジナル体操
「Happy☆キタエちゃん体操」

