



…みんなでのぼそう！健康寿命！…

# スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

## 運動 【市民のチャレンジ目標】 まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう

スマイルエイジングの「運動」では、「動こうやあ！今よりも身体を動かす市民」を目指しています。

今回は、「運動」の市民のチャレンジ目標「まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう」について紹介します。歩くことは体力づくりや健康増進になります。普段から10分多く歩くことを心がけるだけで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などになるリスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながります。生活習慣病予防のための歩数の目安は、8,000～10,000歩です。



### ◆普段からいつ歩けるかを考えよう！

朝食後、通勤するとき、お昼の休憩時間、買い物やそうじのついでなど、普段の生活の中で自分だったら「いつ歩けるかな？」と考えてみましょう。

### ◆歩数を増やすには？

歩数を増やすために、具体的に自分でできそうなことから取り組みましょう。

### 例えば…

- エスカレーターでなく階段を利用する
- 少し遠くのトイレを利用する
- 少し遠くの駐車場に停めて歩く
- 一つ手前のバス停で降りて歩く
- 1日1回は外出する
- 犬の散歩をする
- 昼休みは外に出て歩く
- 信号の待ち時間に足踏みをする



### ◆自分の歩数を歩行時間で覚えよう！

いつも利用している歩数計で、10分歩いたときの歩数を確認しましょう。目標歩数のために、あとどれくらいの時間歩けばよいかの目安になります。目標歩数を設定すると前向きに取り組みます。

### 今よりも少しでも多く歩くことから始めよう！

## 10分歩くと歩数は約1,000歩！

※歩くときは、人との距離を保つなど、新型コロナウイルス感染症対策をしながら取り組みましょう。

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

# 水とくらし



普段、何気なく使っている水道ですが、この水源には厚東川ダムと宇部丸山ダムの存在があります。今回は、厚東川ダムについて紹介します。

### ◎厚東川ダム

昭和14年(1939年)に西日本一帯が大規模な干ばつに見舞われ、本市においても諸工業の停止や、飲料水の供給困難な状況となり深刻な被害をもたらしました。このため、山口県・宇部・山陽小野田地区の関係者は、この

対策のため立案中だった厚東川多目的ダムの築造工事を実施することとなり、昭和15年の築造計画後、戦時下で工事を一時中止しましたが、昭和23年(1948年)に工事を再開し、昭和25年(1950年)3月に完成しました。

