



みんなでのばそう！健康寿命！

# スマイルエイジング

市民一人ひとりが健康であり続け、笑顔で年を重ねていけるように、市では「スマイルエイジング」につながる様々な取組を市民のみなさんと一緒に推進することで「健康寿命の延伸」を目指しています。令和3年度も健康づくりを実践・継続しましょう。  
☎健康増進課 ☎ 71-1814

## 運動 ウォーキングでスマイルエイジング！～まずは毎日、プラス10分、プラス1000歩、歩こう～

ウォーキングは、健康づくりの中で一番手軽にできる運動で、糖尿病など生活習慣病の予防に効果があります。歩くことは体力づくりや健康増進につながります。まずは、今より少しでも多く歩くことから始めませんか？自分の体調や体力に合わせて自分のペースで行い、ウォーキング前後には準備運動を行いましょう。

市では「おすすめウォーキングコース」を現在16コース設定し、市ホームページに掲載しています。今回はその中から、春のおすすめコースを紹介します！



### ◆山陽道(出合地区)をめぐる5.7kmコース

令和2年5月に「山陽小野田市ふるさと文化遺産」に登録された山陽道(出合地区)をめぐるコースです。車の往来が少ないため歩きやすいコースですが、上り坂もあるので体力に合わせて散策しましょう。

**コース** 出合公民館→七日町の道標→  
山野井八幡宮→猿田彦大神→  
石炭跨線橋→山野井公会堂



●歩数:約8,000～9,000歩(歩幅72cm)

●所用時間:約1時間30分(歩く速度普通・休憩含む)

※歩数と距離、時間の関係…歩幅(cm)＝身長(cm)×0.45(歩く速度、普通に歩いたとき)



山野井八幡宮



猿田彦大神へ向かう道

### おすすめポイント！

人々が山陽道を行き来していたころにタイムスリップ。気の合う仲間とゆっくり歩いてみると、道中色々な発見が待っています。コースのポイントとなる史跡や神社では、休憩を兼ねてぜひ足を止め、そのいわれや歴史について探ってみてください。出合で出会いを楽しみに!! (河崎知治出合公民館長)

コースを歩いた人の感想を募集中!

【応募方法】E-mail または健康増進課まで持参



スマイルエイジング

検索

市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

## こちら市民病院です



### 「貧血」はきちんと検査で調べましょう

私たちの血液の半分は赤血球で占められており、それが減少した状態を貧血といいます。貧血の程度は、赤血球数や血色素(ヘモグロビン:Hb)の値で判断しますが、通常は血色素の値を用います。女性で12～16g/dL、男性で14～18g/dLが正常です。高齢者では少し低くても正常です。検査報告用紙には、自動的に計算された赤血球1個の大きさや、1個に含まれる

血色素の量も書かれています。これらの数値は数ある貧血の原因を探るうえで、とても重要です。例えば、貧血の中でもっとも頻度が高い鉄欠乏性貧血は、大きさが小さく、血色素の量も少ないといった特徴があります。若い女性は生理で血液が失われるため鉄欠乏性貧血になりやすいですが、男性や中年以降の女性では、消化管や子宮から病的に出血している可能性があります。消化管内視鏡検査や婦人科での診察で異常がないか確認が必要です。貧血は程度が軽い場合は症状がでませんので、原因が何であるかきちんと検査で調べましょう。



岡山小野田市民病院 (☎ 83-2355) <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>