

1

ノルディックウォーキングの歩き方やポールの選び方を教えて

《70歳代女性》



声

最近、ノルディックウォーキングという言葉が耳にします。2本のポールを持つて歩く方をよく見かけますが、健康に良いのですか？

私も興味があるので、歩き方やポールの選び方を教えてほしいです。

答

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行する有酸素運動です。

全身の筋肉の約9割を使用するため、通常のウォーキングよりも運動量が多く、消費エネルギーが2割程度増加します。

正しくポールを使うことで、歩行姿勢が整えられ、体のバランス

スを維持しやすくなり、長時間、歩くことができるようになるため、健康づくりに有効な運動として広がりを見せています。

市では、年齢や性別を問わず、多くの方が気軽にノルディックウォーキングに取り組み、健康づくりを進める「ノルディックウォーキングのまち」を目指しています。

健康づくり課や介護予防センターでは、健康づくり教室や介護予防教室などを開催し、ノルディックウォーキングの普及に取り組んでいるほか、ポールの無料貸し出しも行っています。

教室の開催や歩き方、ポールの選び方など、詳細は健康づくり課または介護予防センター（☎(23)0012）にお問い合わせください。

健康づくり課健康企画係
☎(24)0768

声のらん

「声のらん」は、主に「市長への手紙・ポスト」や「広報広聴モニター」の声と、その答えをご紹介します。このほかに、皆さんからの一般的な質問などもご紹介いたしますので、疑問に思っていることなどを、お手紙などでお寄せください。ただし、他の市民の方にも参考になる内容を採用させていただくため、全てを掲載することはできません。また、質問の内容を確認する必要上、お手紙には必ず連絡先と名前をご記入ください。【〒066-8686 / 千歳市東雲町2丁目34 / 千歳市企画部広報広聴課宛】

2

来年秋に開設の休日夜間急病センターの診療時間は？

《40歳代女性》



休日夜間急病センターイメージ図

声

来年の秋、休日夜間急病センターが開設して夜間でも内科の診療が受けられると聞きました。

急病センターは、何時まで診療してくれるのですか？
また、内科のほか、小児科の診療も受けられるのですか？

答

千歳市休日夜間急病センターは、急病のときに応急処置を行う医療機関として、平成29年秋、東雲町1丁目（市役所西口駐車場隣）に開設します。

診療科目は内科系です。

診療時間は、平日19時から翌朝7時まで、土曜14時から翌朝7時まで、日曜・祝日9時から

翌朝7時までとなり、毎日診療を受けられるようになります。

また、小児救急は、市立千歳市民病院において、平日18時から21時まで、日曜8時30分から11時まで診療していますが、この時間帯以外は、急病センターでも小児の診療を行います。

なお、外科系については、これまでどおり市内の病院が持ち回りで深夜0時まで診療します。急病センターは、夜間に通常の診療を行ういわゆる「夜間診療所」ではありませんので、気軽な気持ちで時間外に受診するコンビニ受診とならないように、市民の皆さんの適正な利用をお願いします。

休日夜間急病センター準備担当
☎(24)0892