

## ●安全に運動するためのポイント

運動前・運動中・運動後に大量の変化がないことをこまめに確認することが、安全な運動につながります。  
血圧や脈拍、体温などの体のサインも、普段から把握しておきましょう。

一般の運動・スポーツ施設  
(裏面を参照)

### 運動前

運動する前に、必ず体調を確認しましょう。以下の項目を確認し、**1つでも「はい」がある場合には無理に運動をせず**、必要に応じて医療機関を受診してください。

#### ◆運動前の体調確認

チェック項目	回答
1 足腰の痛みが強い	はい/いいえ
2 熱がある	はい/いいえ
3 体がだるい	はい/いいえ
4 吐き気がある、気分が悪い	はい/いいえ
5 頭痛やめまいがある	はい/いいえ
6 耳鳴りがする	はい/いいえ
7 疲労臭で体調が悪い	はい/いいえ
8 睡眠不足で体調が悪い	はい/いいえ
9 食欲がない	はい/いいえ
10 二日酔いで体調が悪い	はい/いいえ
11 下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい/いいえ
12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい/いいえ
13 咳やたんが出、風邪臭い	はい/いいえ
14 胸が痛い	はい/いいえ
15 (夏期)熱中症警報が出ている	はい/いいえ

血圧が高めの方は、血圧測定も一緒にに行いましょう。運動前の血圧が収縮期血圧160mmHg、拡張期血圧100mmHg以上のときは、散歩程度の軽い運動にとどめ、収縮期血圧180mmHg、拡張期血圧110mmHgのときは、運動は控え、休養をとるようにしてください。

### 運動中

強度のある運動を行う際は、準備運動(ウォームアップ)を必ず行いましょう。運動中の方が病気の予防、運動パフォーマンスの向上などに効果があります。  
運動中も体調の変化に気を配りましょう。以下の症状を自覚したらすぐに運動を中止してください。また、15分に1回を目安に、水分補給も忘れずに行いましょう!

#### ◆運動中の体調確認

- 胸痛
- 強い空腹感やふらふら
- 冷や汗
- 動悸
- いつもと違う強い疲れ
- めまいやふらつき
- 関節や筋肉の強い痛み



### 運動後

強度のある運動を行った後は、10分ほどかけて整理運動(クールダウン)を行いましょう。疲労回復を助け、運動直後のめまい、筋肉痛の予防に効果があります。  
運動翌日の疲れが運動強度の目安になります。翌日にも残る疲労感があるときは、休養をとり、次の運動は強度や運動量を減らしましょう。



運動前～運動後の体調チェックを忘れず!

高血圧や糖尿病のある方、内服している方、運動で悪化する整形外科の症状(腰痛・膝痛・関節変形)がある方は、必要に応じて医療機関を受診し、運動時の注意点を確認してください。

## ●岩見沢市「健康ポイントアプリ」～「楽しく」「お得に」健康づくり～

健康ポイントアプリは、市内在住の18歳以上の方であればどなたでも参加でき、がん検診の受診や市が実施する健康づくり事業への参加に加え、ウォーキングでもポイントが付与され、1,000ポイントたまると1,000円分の商品券と交換ができます。

### アプリインストール

このアイコンが目印!



iOS  
15以降



Android  
10 以降



Androidの方はこちらも  
Google Fit ヘルスコネクト



### ポイントのため方

受けてポイント 100ポイント

- 特定健診、がん検診、人間ドック
- 乳幼児健診
- すこやか健康手帳の登録など

ウォーキングポイント

- 1ポイント 3,000～4,999歩/日
- 2ポイント 5,000～7,999歩/日
- 3ポイント 8,000～9,999歩/日
- 4ポイント 10,000歩～/日

行ってポイント 20ポイント

- 健康ひろばのイベント(健康チェックの日、フードデイ等)
- プレマ教室・パパママ教室
- おしゃべりルーム(ばぶばぶ・とことこ)
- 献血
- その他、市の健康関連イベント

団体活動ポイント 1日3ポイント

- ラジオ体操、パークゴルフ、卓球
- 介護・認知症予防の活動など
- ※新しく活動を始める場合は団体登録申請書の提出が必要です

【健康ポイントアプリに関するお問い合わせ先】

健康づくり推進課(保健センター)  
〒068-8790 岩見沢市4条西3丁目1番地であえーる岩見沢3階

電話:0126-25-5540  
(受付時間:平日9:00～17:30)



## ●座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことを心がけましょう

### 【身体活動・運動の推奨事項一覧】

健康づくりのための身体活動・運動ガイド(2023-厚生労働省)

対象者※1	身体活動	座位行動
<b>高齢者</b>	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の) <b>身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上)(=週15メッツ・時以上)</b>	<b>運動</b> 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多様な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※2を週2～3日】
<b>成人</b>	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の) <b>身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)(=週23メッツ・時以上)</b>	<b>運動</b> 息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の) <b>運動を週60分以上(=週4メッツ・時以上)</b> 【筋力トレーニングを週2～3日】
<b>子ども</b> (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。	(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることが適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。  
※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋力マシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。  
※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

### 【あなたの1日の身体活動を「運動強度(METs)」で見える化しませんか?】

メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。**安静時(静かに座っている状態)を1**とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	普通歩行、ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30～50ワット)、自体重による軽い筋トレ(軽・中等度)、体操(軽・中等度)
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス*試合時)、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウエイトトレーニング(高強度)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0～4.1kgの荷物を持って)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*試合時
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス*試合時)、山を登る(約4.5～9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
9～9.8	ランニング(139m/分)9.0、ランニング(161m/分)9.8
10以上	水泳(クロール、速い、69m/分)10.0、柔道、柔術、空手10.3、ランニング(188m/分)11.0

【18～64歳の日常生活で体を動かす量の基準】

★3メッツ以上の身体活動を**1週間の合計で23メッツ・時以上行う**

(目安:同等以上の身体活動を毎日60分以上)



毎日、犬の散歩を1時間(普通歩行(3メッツ):平地、67m/分)  
3メッツ×1時間×7日=21メッツ・時



週に2回バレーボールを1時間(バレー(3メッツ))  
3メッツ×1時間×2日=6メッツ・時

1週間の身体活動の合計 → 27メッツ・時

【厚生労働省が推奨する18-64歳の身体活動量の基準は、8,000~10,000歩/日】  
 この歩数には、通勤や自宅での歩行も含まれるので、まずは、1回30分(3,000歩)からはじめてみましょう  
 (目安:1,000歩(約10分)歩行距離は600-700m)

自分に合った施設を見つけて、心も体も健康な生活を送りましょう!

「歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を、毎日60分行うことで生活習慣病及び生活機能低下のリスクが下がる」と言われています。(18~64歳の方)

### 【運動による消費カロリー】

・体重60kgの方が普通歩行(3メッツ)を1時間行った場合  
 (計算方法)メッツ×時間×体重×1.05

$$3.0\text{メッツ} \times 1\text{時間} \times \text{体重}60(\text{kg}) \times 1.05 = 189\text{kcal}$$

### 日本人の基礎代謝基準値 (厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版))

年齢	男性(上段) 女性(下段)			身体活動レベル (I~III)		
	基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日)	参照体重(kg)	基礎代謝量(kcal/日)	I	II	III
18~29歳	23.7	64.2	1,530	1.50	1.75	2.00
	22.1	50.3	1,110			
30~49歳	22.5	68.1	1,530	1.50	1.75	2.00
	21.9	53.0	1,160			
50~64歳	21.8	68.0	1,480	1.50	1.75	2.00
	20.7	53.8	1,100			
65~74歳	21.6	65.0	1,280	1.45	1.70	1.95
	20.7	52.1	1,080			
74歳以上	21.5	60.0	1,290	1.40	1.65	-
	20.7	48.8	1,010			

- I 生活の大部分が座り、静的な活動が中心の場合
- II 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
- III 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

### 【あなたの「1日に必要な推定エネルギー必要量」】

・基礎代謝基準値×身体活動レベル=推定エネルギー必要量/日

【例:30歳女性】

$$\text{基礎代謝基準値}1,160\text{kcal} \times \text{身体活動レベル}1.75 = 2,030\text{kcal}$$



### ●運動・スポーツ施設● (屋内外各スポーツ)

- ①総合体育館(北3西12) 25-5210  
(ランニングデッキ1周160m)  
岩見沢駅→1.3km徒歩18分56kcal、市役所→3.1km徒歩43分135kcal
- ②北村多目的体育館(北村幌達布5180-22) 32-4160  
北村支所→7.4km徒歩100分315kcal
- ③スポーツセンター(総合公園40) 22-6240  
岩見沢駅→1.2km徒歩22分、市役所→550m徒歩7分22kcal
- ④トレーニングセンター(総合公園40) 22-6210  
岩見沢駅→1.2km徒歩22分、市役所→550m徒歩7分22kcal
- ⑤北村トレーニングセンター(北村赤川595-4) 56-2009  
北村支所→210m徒歩3分9kcal
- ⑥温水プール(9東2) 23-6400  
岩見沢駅→1.6km徒歩23分72kcal、市役所から650m徒歩9分28kcal
- ⑦岩見沢市野球場(若松町127-1) 25-5034  
岩見沢駅→2.0km徒歩28分88kcal、市役所→4.0km徒歩55分
- ⑧栗沢球場(栗沢町最上546-1) 45-4600  
栗沢支所→1.7km、徒歩24分76kcal
- ⑨あさざり公園野球場(緑町6) 23-3985  
岩見沢駅→1.5km徒歩21分66kcal、市役所→3.3km徒歩46分145kcal
- ⑩みずほ公園野球場(稔町74) 25-5210  
岩見沢駅→1.7km徒歩24分76kcal、市役所→3.3km徒歩46分145kcal
- ⑪東山公園陸上競技場(総合公園4) 25-1827  
岩見沢駅→2.1km徒歩30分95kcal、市役所→350m徒歩5分16kcal
- ⑫東山公園弓道場(総合公園) 23-0925  
岩見沢駅→2.3km徒歩32分101kcal、市役所→850m徒歩12分38kcal
- ⑬東山公園庭球場(総合公園) 23-3775  
岩見沢駅→1.8km徒歩27分85kcal、市役所→750m徒歩10分32kcal
- ⑭岡山スポーツフィールドサッカー場(岡山町12) 25-9963
- ⑮岡山スポーツフィールドテニスコート(岡山町12) 25-9963  
岩見沢駅→5.1km徒歩70分221kcal、市役所→5.5km徒歩75分236kcal
- ⑯栗沢テニスコート(栗沢町最上546-1) 45-4811  
栗沢支所→1.5km、徒歩22分69kcal
- ⑰土里夢公園PG場(北村幌達布5180-1) 32-4160  
北村支所→7.6km徒歩102分321kcal
- ⑱栗沢B&G海洋センター(栗沢町最上506-1) 45-4600  
栗沢支所→1.7km、徒歩24分76kcal
- ⑲栗沢PG場(栗沢町最上546-1) 45-4811  
栗沢支所→1.5km、徒歩22分69kcal

### ●集会施設● (格闘技、卓球、ミニバレー、バドミントンなど)

- A 日の出コミュニティセンター(日の出台3) 23-0913  
岩見沢駅→3.7km徒歩53分167kcal、市役所→3.1km徒歩43分135kcal
- B 北ふれあいセンター(北3西11) 22-2225  
岩見沢駅→1.2km徒歩17分54kcal、市役所→3.2km徒歩44分139kcal
- C 南コミュニティセンター(南町80-3) 24-7175  
岩見沢駅→4.0km徒歩56分176kcal、市役所→3.1km徒歩43分135kcal
- D 幌向総合コミュニティセンター(幌向南1-1) 26-1548  
幌向駅→300m徒歩5分16kcal
- E 美流渡コミュニティセンター(栗沢町美流渡栄町93) 46-2555

### ●公園● (パークゴルフ ウォーキング)

- ①あやめ公園PG場(緑が丘3) 23-9156  
岩見沢駅→2.9km徒歩42分132kcal、市役所→1.8km徒歩25分79kcal
- ②いわみざわ公園PG場(志文町373-1) 44-2244  
岩見沢駅→6.4km徒歩89分280kcal、市役所→5.3km徒歩72分227kcal
- ③ひょうたん沼PG場(西川町134-1-1) 23-8826  
岩見沢駅→3.0km徒歩41分129kcal、市役所→4.9km徒歩68分214kcal
- ④東山公園(総合公園)  
(ジョギングコース1周750m)約50kcal  
岩見沢駅→1.9km徒歩27分85kcal、市役所→350m徒歩5分16kcal
- ⑤利根原原生林ウォーキングセンター(緑が丘7) 32-2488  
(遊歩道 樹木観察コース3.2km) 約 820kcal  
(遊歩道 野鳥観察コース5.1km) 約1,230kcal  
(遊歩道 自然観察コース8.7km) 約2,050kcal  
(遊歩道 自然観察・学習コース1.7km) 約 205kcal  
岩見沢駅→3.2km徒歩47分148kcal、市役所→2.1km徒歩30分95kcal
- ⑥幾春別川リバーパークPG場(若松町283-4) 25-8989  
岩見沢駅→1.7km徒歩23分72kcal、市役所→3.8km徒歩52分164kcal
- ⑦森森ヘルシー広場PG場(北村赤川586-5) 55-3700  
北村支所→600m徒歩8分25kcal

### 東山公園ジョギングコース案内図

市民の森広場  
1周750m  
消費カロリー約50kcal

- コースは左回り、内側走行です。
- 他の利用者に接触しないようご注意ください。
- コースを確保するためスライクの走行を禁止します。

お問い合わせ  
岩見沢市建設部公園緑地環境課  
TEL 0126 23 4111