


まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより 

すこやか大陸

特集

i-exerW

アイ エクサ・ダブリュー

2004.10-12月

Vol.29

Since 1997

Shizuoka Health Institute

携帯電話で 手軽に参加。

i-exerWは、携帯電話を活用したウォーキング促進プログラムです。自分のウォーキング実践記録を、携帯電話を使い蓄積していきます。蓄積された情報の結果は、携帯電話で確認ができます。

ウォーキングは、下に示すとおり、今後行なってみたい運動・スポーツ種目の第1位です。

i-exerWを利用してにウォーキングを実践してみませんか？

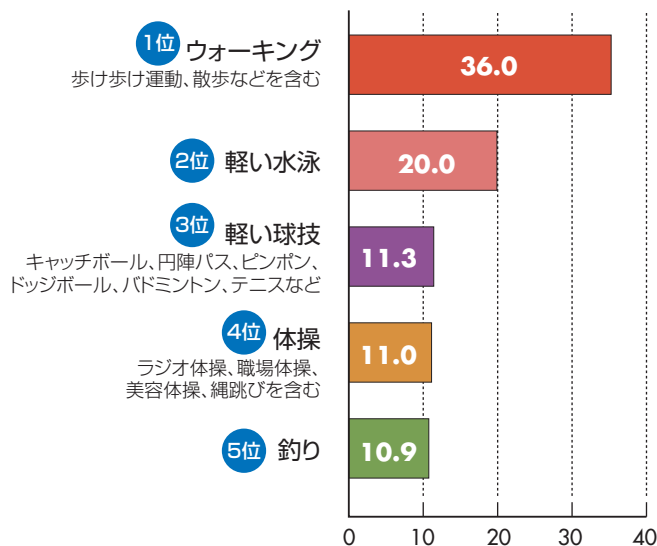


ウォーキングで
健康増進！

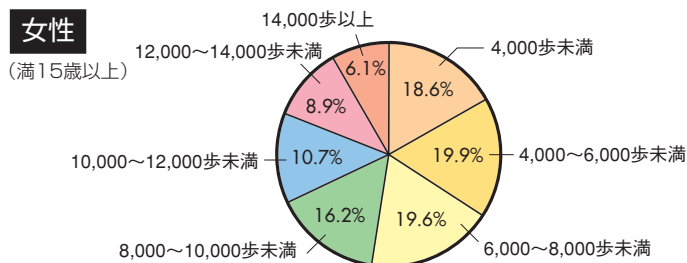
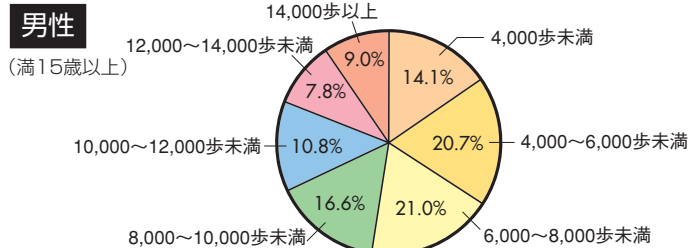


今後行なってみたい運動・スポーツの種目(上位5種目)

※参考文献/「体力・スポーツに関する世論調査(平成12年)」総理府



静岡県の歩数の現状 ※参考文献/平成15年県民健康調査(速報)性別歩数のグラフ



携帯電話で、手軽に楽しめる エクササイズプログラムに 参加しませんか？

「i-exerW」ってなに？

「i-exerW」とは、ウォーキングコースや大会の利用を促進するために開発されたプログラムです。ウォーキングをする人が、携帯電話で、歩いたコースや大会の参加を入力でき、登録・蓄積・評価ができます。登録することによって、今まで歩いた距離や参加した回数がわかり、ウォーキングを行なう楽しみのひとつになります。総歩行距離も新幹線駅巡りにたとえられ、目標を設定してウォーキングを行なうことができます。自己の健康管理に、また手軽に楽しめるエクササイズプログラムとして、ご参加ください。

- ※県内在住もしくは、県内にお勤めの方なら、誰でも無料で参加できます。
- ※NTTdocomo「i-mode」、au「EZweb」、vodafone「vodafone live!」でご利用いただけます。

具体的な操作

携帯電話を用意して下さい。



STEP 1

i-exerw@sukoyaka.or.jpに
空メールを送信します。

空メールを送信後(2~3分後)に
当センターからメールが届きます。

STEP 2



メール画面

STEP 3



ログイン画面

STEP 4



登録画面

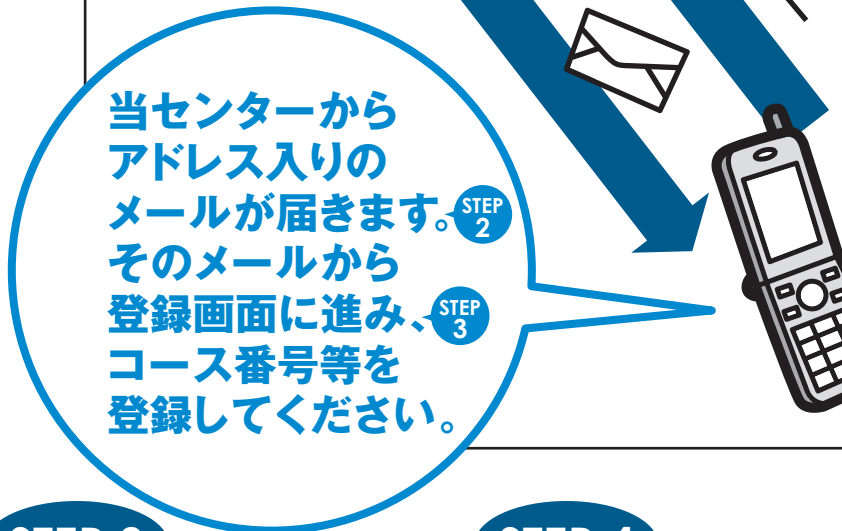
歩いたコース
大会番号を
入力します。

アイエクサ・ダブル i-exe

アイエクサ・ダブル i-exerWのイメージ



静岡県総合
健康センター
サーバー



簡単操作で、健康維持!



登録コースの紹介

i-exerWに登録されているウォーキングコース・大会の情報は、静岡県総合健康センター・ホームページ内「健康づくり」i-exerW (URL <http://www.sukoyaka.or.jp/>)で紹介されています。



コース番号の1~10番は、1kmコースから10kmコースが1km単位で登録してあります。例えば、自分で2kmのウォーキングを実践している方は、コース番号の2番を登録すれば、2kmで登録されます。決められたコースや大会以外でも活用することができます。

うまくつながらない時は確認してみましょう。

- Q 当センターに送信するメールアドレスは間違っていないですか?
A アドレスは全て半角の小文字です。
- Q インターネットが使える契約をしていますか?
A インターネットが使えるように携帯電話会社と契約をする必要があります。
- Q 迷惑メールの防止策をしていませんか?
A ドメイン名(@マーク以降のアドレス)が「@sukoyaka.or.jp」のメールを受信許可に設定してください。(設定方法は各会社によって異なりますので、携帯電話の説明書をご覧ください。)

STEP 5



登録確認画面

STEP 6



評価画面

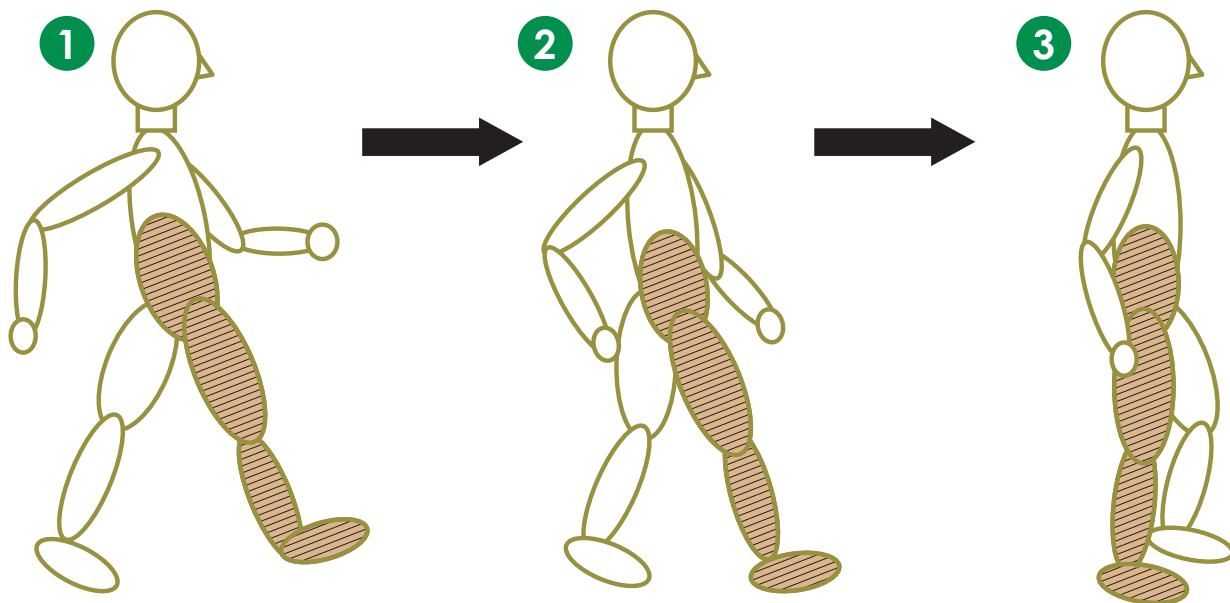
i-exerWの2回目以降のご利用について

方法は下記の2通りあります。

- 1 「i-exerw@sukoyaka.or.jp」に空メールを送信します。(あとは初回と同じ操作で登録します。)
- 2 最初に当センターから返信されたメールをもう一度開き、(STEP2) i-exerWの入力画面に進みます。この方法ですと、空メールを送信しなくても入力画面に進めます。

健康増進に効果的なウォーキングの 「コアストレッチウォーキング」で歩いてみましょう。

「コアストレッチウォーキング」とは、通常のウォーキングとは異なり、腰も脚の一部と考え、脚腰一緒に使うダイナミックなウォーキングです。「コア」とは、胴体の中心の部分の意味し、胴体の筋肉群をひねり動作によって歩くことを、コアストレッチウォーキングと呼びます。



フォームのポイント

- ① 背筋を伸ばし、軽く胸を張る。
- ② 片足を前に出す時に同じ方の腰も一緒に前に出す。
- ③ かかと、膝、腰、胸を通るラインが直線となるように着地する。
- ④ かかとかから着地し、地面をしっかりとらえ、足首の角度はできるだけ一定(約90°)に保つようにする。
- ⑤ 全身が弓なりになるようにして身体重心を通過させる。
- ⑥ 膝、腰が伸びた姿勢で地面をしっかりとキックする。
- ⑦ 腕振りは腰が前方へ押し出されるタイミングに合わせて、両肩の位置をやや高めに保ち、肩甲骨が背面へ移動する感じで肘を曲げて腕全体を振る。
- ⑧ 膝の裏側、ふともも前面上部、尻、腰、背中および体幹芯部(コア部)がストレッチされながらスムーズに活動する感覚を味わうことができるように歩く。

※参考文献/小林寛道 運動神経の科学 講談社現代新書 一部改編

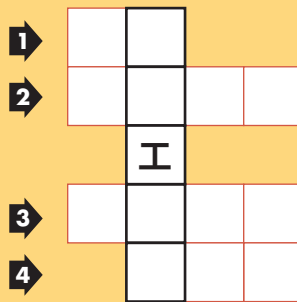
今回の特集「i-exerW」のおさらいをかねて、クイズにチャレンジ!

すこやかクイズ

【1~4】のキーワードを解いて、カナで埋めていくと、タテのマス目に答えが現れます。

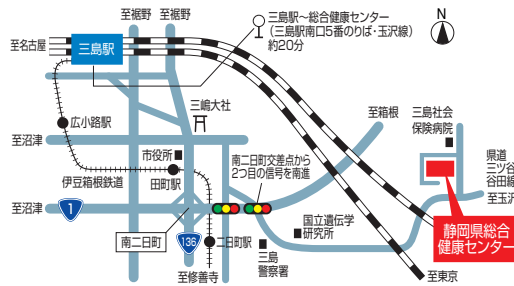
1. □□とは体幹の芯の部分の意味します。
2. i-exerWは□□□□電話を活用した、ウォーキング促進プログラムです。
3. ウォーキング実践記録を登録すると□□□□・評価されます。
4. 県内在住もしくは県内にお勤めの方なら誰でも無料で□□□□できます。

※解答 ● 答えは、この「すこやか大陸29号」のどこかにあります。



施設紹介	料金
健康度測定	● 総合健康指導コース(月2回) 7,000円 ● 骨健康度チェックコース(月1回) 800円 ● 体力測定コース(月2回) 550円 ※実施日は、お問い合わせください。 (平成17年3月31日まで実施)
トレーニングルーム	● 一般(大学生含む) 1回300円(回数券11回/3,000円) ● 生徒(16歳以上) 1回150円(回数券11回/1,500円) ※平成17年3月31日まで利用可
体育館	1,500円(片面使用、9時~12時までの場合)
ホール	5,900円(9時~12時までの場合)
栄養実習室	1,900円(9時~12時までの場合)
研修室	1,000円(第1研修室、9時~12時までの場合)

※平成15年4月1日から一部施設の使用料が改定されました。



あなたの健康みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

まずは電話で予約してください

休館日：月曜日・年末年始

健康度測定予約

☎055(973)7002

施設予約

☎055(973)7000

「不妊相談」専用ダイヤル

☎055(991)2006

毎週火・金曜日 10時~15時

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」

〒420-0856 静岡県静岡市駿府町1番70号 TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222
ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>