

# 短時間で効果バツグン！ “緩急”のウォーキング

運動や健康づくりの一つとして人気の高いウォーキング。道具やユニフォームも必要なく、ジョギングほど呼吸や足腰への負担もないことから、多くの人に親しまれています。そんなウォーキングで短時間に高い効果を得られるひと工夫を紹介します。

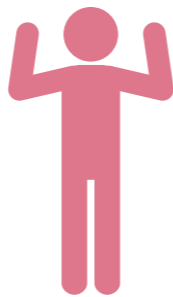
**その名も「インターバル」速歩**

ただ「普通に歩く」だけでは、ウォーキングをしているつもりでも筋力や持久力はあまり変化しないといわれています。そこで考案された方法が「ゆっくり歩き」と「早歩き」を一定の数分間、交互に繰り返すインターバル速歩です。持久力や筋力アップに高い効果を示すインターバル速歩をさっそく実践してみましょう。

ホットな健康情報をお届け！

## マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



“ややきつい”が効く

やり方は、ゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返すだけです。

早歩きの目安は「会話しながら歩けるくらい」。1人で歩く場合「ややきつい」と感じる程度のペースと考えましょう。ゆっくり歩きと早歩きをそれぞれ3分で1セットとし、5セット(計30分)を1日の目安にしてみてください。効果を実感しやすくなる頻度の目安は週に4日以上といわれています。1日30分程度を2日に1回程度でもいいと考え、続けられそうな気がしませんか？

また、なによりも大切なことは継続することです。初めのうちは無理せず、1〜2分間ずつのインターバルから始めましょう。

継続の鍵はゆっくり歩き

インターバル速歩を続けるうえで重要なポイントが「ゆっくり歩き」です。早歩きで高い効果が得られるということは、当然高い負荷がかかっているということです。体力や年齢を考えてウォーキングを選んだのに、息が苦しい、膝が痛いなどの思いをして、挫折してしまうことは一番もったいないことです。負荷の少ないゆっくり歩きをベースとして、適度な休息となり、呼吸の乱れや筋肉の疲れが取れ、また早歩きを続けられることがインターバル速歩が長続きする秘訣です。



### 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	5月21日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	5月17日(木) 9時~10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	16日(木)までに電話で
	2歳児					
離乳食教室	5~6か月児の保護者	5月25日(金) 14時~15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	5月16日(水) 9時~11時	妊娠中の相談、産後や子育ての相談	なし	無料	不要

# ウォッチ グッド カンパニー Watch Good Company!

## 和幸産業(株)プロフィール

本社を神戸に置き、主に船舶関連の製造と工事が得意。舞鶴工場では船舶艦装品を製造し、タンカー船やフェリーなど中型船の艦装品を多く扱う。創業当初は社内に製造部門はなく、船のメンテナンスが中心だったが、かつて船乗りであった社長の「自社でも製造したい」との思いから製造部門を立ち上げた。中国にある関連会社から製品をコンテナで輸入するため、港の近くに立地することが大切ということから、6年前に舞鶴工場が新設された。

※船舶艦装品…手すりや階段のほか、甲板機械と呼ばれる船のいかり、ロープを巻き上げる装置など船の甲板上にあるさまざまな部品のこと



艦装品の動作確認作業



最重量で10tある船舶艦装品



インタビューに答えてくれた坂田さん(左)と桐川さん(右)



ロープを巻き上げる機械



図面では1,000分の1単位の指示もある直径を測る検品作業

## メイドインジヤパンの製造力!

### 和幸産業株式会社 舞鶴工場

新企画「ウォッチグッドカンパニー」では、舞鶴にある企業や仕事を市内の若者、現在求職中の人の向け「舞鶴の働く場」を紹介します。

第1回は、喜多地区にある和幸産業(株)舞鶴工場で、工場長の坂田さんと社員の桐川さんに職場環境や求める社員像について聞きました。

**桐川さん** 職場環境は良いと思います。のびのびとメリハリのある仕事をさせてもらっています。いろいろな相談をした上で、許可をもらい、「こうした」という自分の思いで作業をさせてもらうことも多く、上手くいったときは達成感があります。大きな会社と比べて、若手の意見も聞いてもらいやすいと感じています。

**坂田さん** コミュニケーション不足のせいで仕事が進まないという状況は良くないですね。大きな会社なら社員の人数も多く、つながりが少なくなってしまうこともあるかと思っています。うちの社員は約40人(舞鶴工場)なので社員同士のコミュニケーションもしっかり取れています。普段からアットホームな環境づくりを心掛けていて、3か月に1回程度のバーベキューや花見など

といったレクリエーションで交流を深めています。

◆求める社員像  
**坂田さん** 「求める社員像」は、とにかく興味を持ってもらえる人です。私たちが手掛ける製品はほぼオーダーメイドで、多種多様な作業工程があり、特定の知識を持っているだけではできないこともあります。難しいと思いつき「自分には無理だ」と判断するとその人自身の成長も止まってしまうんです。一つの作業だけに興味を持つのではなく、いろいろなことを経験したいと思ってもらえる人に来ていただきたいです。

**桐川さん** 入社するまで、図面を見たことも機械を触ったこともない社員でも、1年経つとレーザー加工機を操って仕事をしています。やる気と仕事への興味があれば、どんどん吸収して、何でもできるような人になると思います。

本市の基幹産業である造船業を支える和幸産業(株)舞鶴工場は経営者と社員が同じ思いを掲げながらオンリーワンのものづくりを行う「グッド」な会社です。