

健康づくりは「プラス10」から！  
健康のために、今より1日10分多く  
体を動かしましょう！



# ヘルピー ウォーキングマップ



「健やかになっしん宣言」  
私がつくる みんなつながる  
健やかになっしん

問合せ先/日進市健康課(日進市保健センター)  
電話(0561)72-0770 FAX(0561)74-0244

## ウォーキングコース

- 相野山小学校区コース
- 東小学校区コース
- 梨の木小学校区コース
- 南小学校区コース
- 赤池・西小学校区コース
- 香久山ウォーキングコース
- 北小学校区コース
- 竹の山小学校区コース

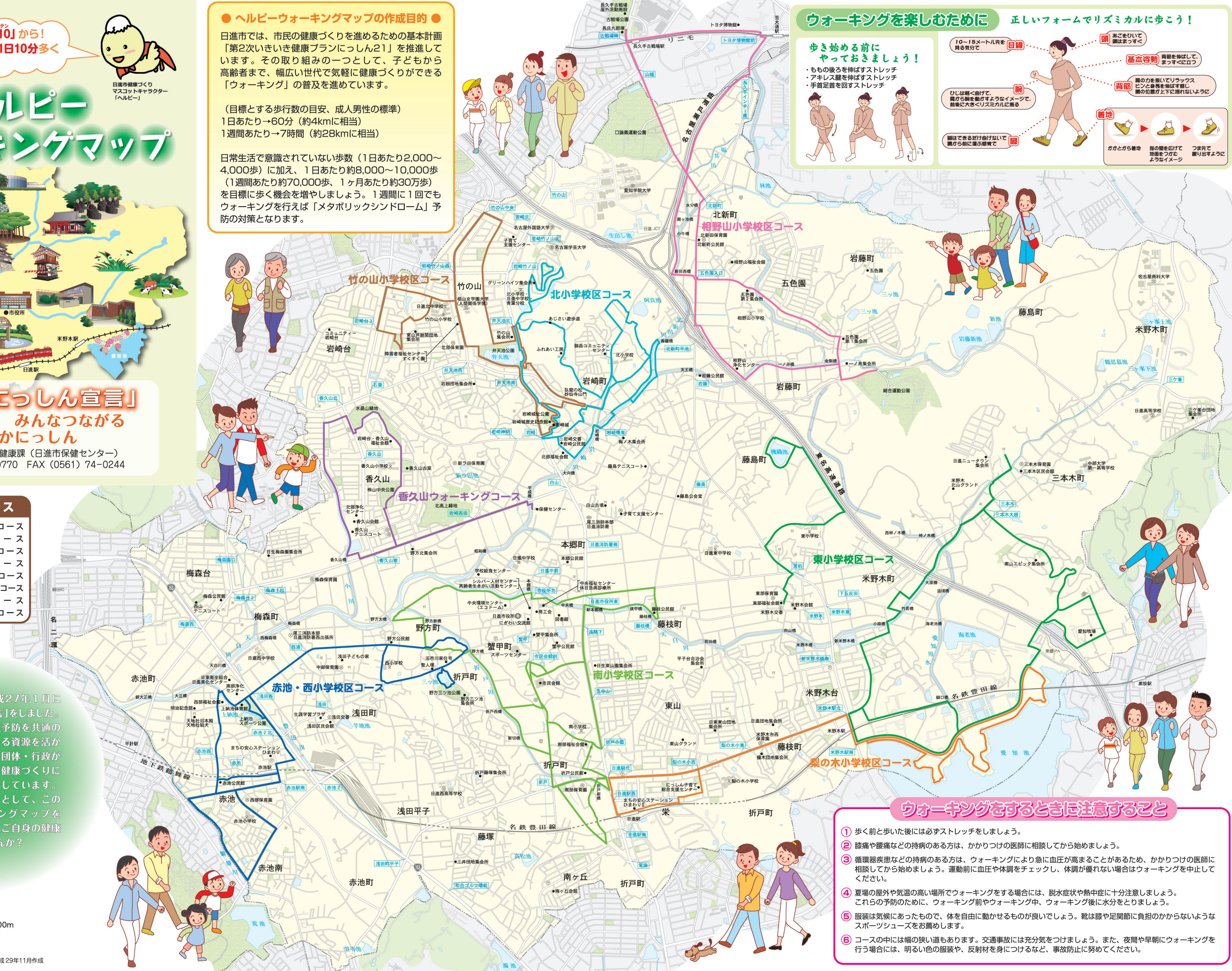
日進市では、平成27年1月に「健やかになっしん宣言」をしました。この宣言は、病気の予防を共通のテーマに、地域にある資源を活かして、市民・地域・団体・行政が協働し、社会全体の健康づくりに取り組むことを目指しています。病気の予防の第一歩として、このヘルピーウォーキングマップをキッカケに、今一度ご自身の健康と向き合ってみませんか？

## ●ヘルピーウォーキングマップの作成目的●

日進市では、市民の健康づくりを進めるための基本計画「第2次いきいき健康プランにっしん21」を推進しています。その取り組みの一つとして、子どもから高齢者まで、幅広い世代で気軽に健康づくりができる「ウォーキング」の普及を進めています。

(目標とする歩行数の目安、成人男性の標準)  
1日あたり→60分(約4kmに相当)  
1週間あたり→7時間(約28kmに相当)

日常生活で意識されていない歩数(1日あたり2,000~4,000歩)に加え、1日あたり約8,000~10,000歩(1週間あたり約70,000歩、1ヶ月あたり約30万歩)を目標に歩く機会を増やしましょう。1週間に1回でもウォーキングを行えば「メタボリックシンドローム」予防の対策となります。



### ウォーキングを楽しむために 正しいフォームでリズムカルに歩こう！

歩き始める前に やっておきましょう！

- ももの後ろを伸ばすストレッチ
- アキレス腱を伸ばすストレッチ
- 手首首を回すストレッチ

あごをひいて 頭はまっすぐ

両足を伸ばして、まっすぐに立つ

肩の力を抜いてリラックス。ピンと背骨を伸ばす。踵の位置が上下に揺れないように

ひじは軽く曲げて、肩から腕を動かすようなイメージで、前後に大きくリスミカルに揺る

踵はできるだけ打けないで、踵が前に落ちる感覚で

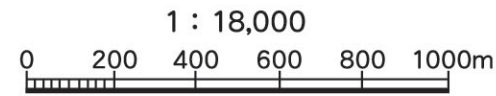
かかとから着地

指の腹を広げて地面をつまむようなイメージ

つま先で蹴り出すように

### ウォーキングをするときに注意すること

- ① 歩く前と歩いた後には必ずストレッチをしましょう。
- ② 膝痛や腰痛などの持病のある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- ③ 循環器疾患などの持病のある方は、ウォーキングにより急に血圧が高まる可能性があるため、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。運動前に血圧や体調をチェックし、体調が優れない場合はウォーキングを中止してください。
- ④ 夏場の屋外や気温の高い場所でウォーキングをする場合には、脱水症状や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、ウォーキング前やウォーキング中、ウォーキング後に水分をとりましょう。
- ⑤ 服装は気候にあったもので、体を自由に動かせるものが良いでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお薦めします。
- ⑥ コースの中には幅の狭い道もあります。交通事故には充分気をつけましょう。また、夜間や早朝にウォーキングを行う場合には、明るい色の服装や、反射材を身につけるなど、事故防止に努めてください。



この地図の作成に当たっては、国土院の提供を受けた、民間発行の2万5千分の地図データを利用した。(地図データは、国土院提供) 平成29年11月作成