

# ウォーキングを たのしむために

# 注意すること

# 香久山ウォーキングコース

## 施設・見どころ紹介

○北高上緑地 日進市岩崎町北高上10番地1  
日進市の中心部に位置し、住宅街の中においてまとまった面積が残された貴重な里山林です。四季折々の美しい自然の姿や砂防堰堤などさまざまな名所があります。  
[利用時間] 3月1日から9月30日まで  
:午前9時～午後5時  
10月1日から翌年2月末日まで  
:午前9時～午後4時  
[閉鎖日] 12月28日から翌年1月4日まで  
※利用時間外は閉鎖  
\*団体でご利用の際は、日進市都市計画課  
(電話0561-73-7111)まで事前申請が必要です。

○香久山古窯(岩崎-45号窯)  
日進市香久山五丁目 すずかぜ公園内  
昭和57年、株山地区土地区画整理事業にともなう事前の発掘調査により、その遺構が天井部を除き、ほぼ完全に窯体が残存していることが判明しました。現在、保護屋根を設置し見学可能です。全長7.9m、幅約2mの窯窯です。名古屋東方の丘陵地帯、約20km四方に分布し、1,000基を超えると推定される猿投山西南麓古窯群(猿投窯)の一つです。  
\*見学を希望される場合は、日進市生涯学習課  
(電話0561-73-7111)まで事前申請が必要です。

○株山中央公園 日進市香久山五丁目1919番地  
日常的な屋外レクリエーションに応じた施設を中心に設計された公園です。北側に多目的広場、南側には自然の地形を残したファミリー向けの遊び場、休養スペースがあります。

○岩崎台・香久山福祉会館  
日進市香久山四丁目201番地14 電話052-800-6601  
高齢者のレクリエーション活動及び児童の健全育成、その他住民活動の場としての複合施設です。  
[開館時間] 月・火・木・金曜日 :午前9時～午後5時  
水・土曜日 :午前9時～午後9時  
日曜日、祝日 :午前9時～午後6時  
[休館日] 月曜日が祝日または月曜日が振替休日のとき、年末年始(12月28日～1月4日)

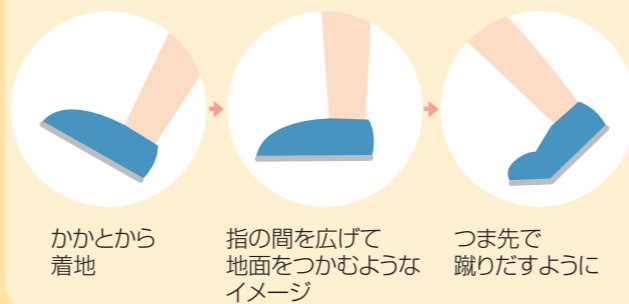
※お願い ・住民の方が生活しています。静かに歩きましょう。  
・みんなが気持ちよく散歩を楽しめるように、マナーを守り、人の迷惑になる行為はやめましょう。  
・ゴミは必ず持ち帰りましょう。  
・喫煙マナーを守り、歩きタバコはやめましょう。  
・史跡や自然を傷つけないようにしましょう。  
・神社仏閣などでは静かに見学しましょう。  
・体調に配慮し、無理のない範囲で歩きましょう。

## ●歩く前と歩いた後には 必ずストレッチをしましょう!

- ふくらはぎを伸ばすストレッチ
- ももの後ろを伸ばすストレッチ
- アキレス腱のストレッチ



## 正しいフォームでリズムカルに歩こう!



## ●ウォーキングをする時には…

- 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こともあるため、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取りましょう。
- 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勧めします。
- 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。



# にっしん 健康の道

## ヘルピーウォーキングマップ

### 「私がつくる みんなつながる 健やかにっしん」

日進市では、平成27年1月に「健やかにっしん宣言」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?

#### 〈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)を含み、1日あたり約8,000~1万歩(1週間あたり約7万歩、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。



日進市健康づくり  
マスコットキャラクター「ヘルピー」