健康づくりは「プラス10（テン）」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！

日進市健康づくり
マスコットキャラクター
「ヘルピー」

ヘルピー ウォーキングマップ

「健やかにっしん宣言」

私がつくる　みんなつながる
健やかにっしん

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

● 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3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。

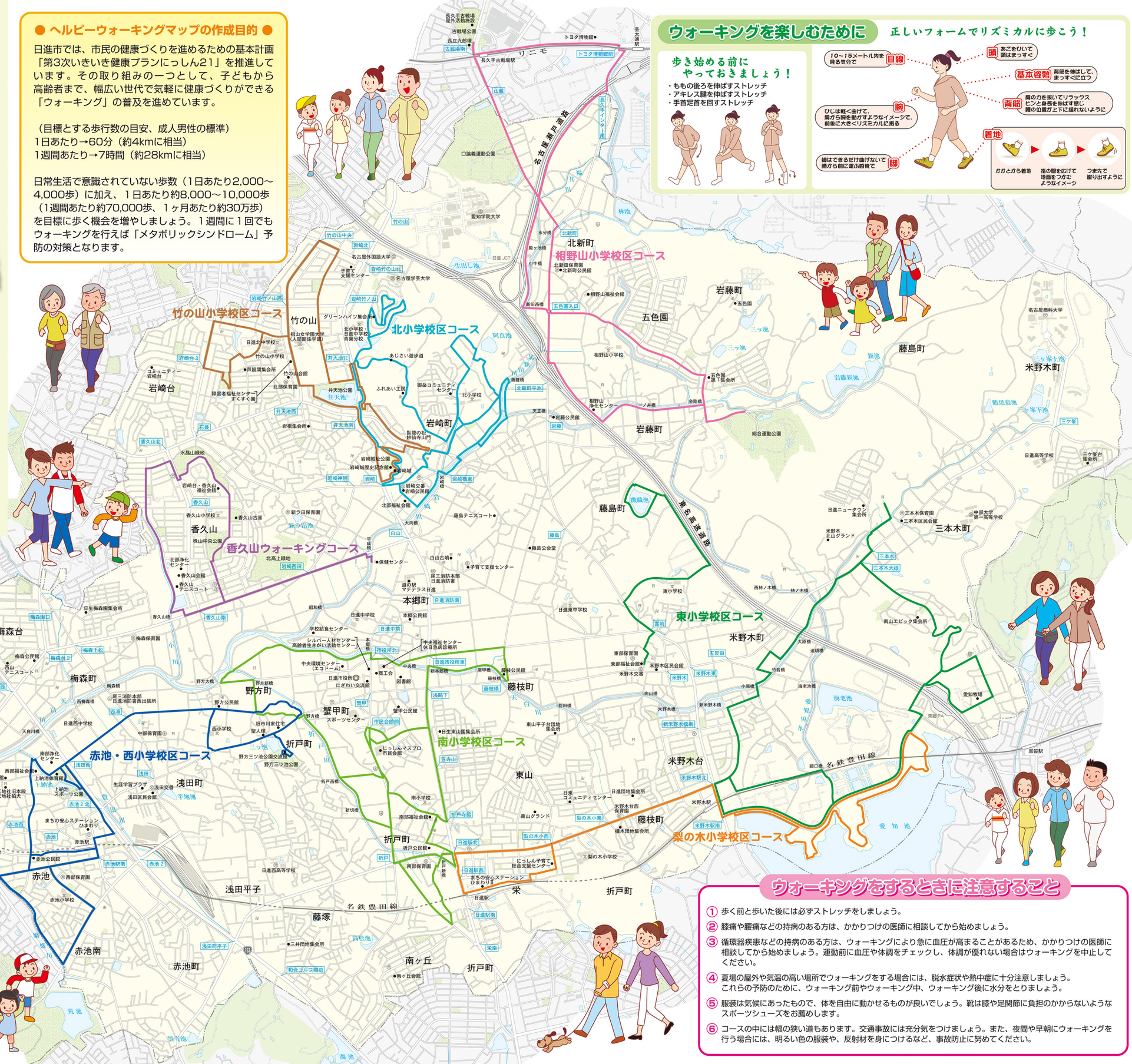
（目標とする歩行数の目安、成人男性の標準）
1日あたり→60分（約4kmに相当）
1週間あたり→7時間（約28kmに相当）

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ミカルに歩こう！

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
- 手首足首を回すストレッチ



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？

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ことがあるため、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、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分1地形図を使用した。（承認番号 平25 部使、第20号）」
不許複製

令和8年3月作成