

# ウォーキングを楽しもう♪

ウォーキングは、いつでも、だれでも、どこでも気軽にできるスポーツです。楽しく取り組むことができ、次のような効果があります。

心肺機能が高まり、  
スタミナがつく

体脂肪を燃焼し、肥満を防ぐ

筋力が強くなり、骨が丈夫になる

血液循環が良くなり、  
代謝機能が高まる

ストレス解消につながる



「健康都市」をめざす尾張旭市は、まちじゅうでウォーキングを楽しめるよう、「まるごとウォーキングのまち」を掲げてコースを整備したり、各種イベントを開催しています。ウォーキングに取り組むと、「あさひ健康マイスター」のポイントもたまります。

## 「健康都市」

「健康都市」とは、健康を個人の責任としてのみ捉えるのではなく、都市そのものの健康を通して市民の健康を目指す都市のこと、とWHO（世界保健機関）が提唱しています。また、住民の健康水準を高めるために、保健・医療だけでなく、道路や上下水道、自然、教育、経済など、人をとりまく様々な環境を整備し、まちそのものを健康にする必要があるとしています。尾張旭市は、健康は市民すべての願いと考え、その理念に賛同しています。

「からだ、こころ、まち」を健康にする様々な取組を行うことで、「健康都市」を目指します。

## 豆知識

### 「あさびーの好きなこと」

- 公園を元気に遊びまわること
- 歩くこと
- 植物のお手入れ



## 「まるごとウォーキングのまち」

- 安心して歩くことができる道のネットワークを市全域に広がっています。
- ウォーキングの魅力を実感できるような憩いの空間や機会づくりを進めています。
- 地域や市民活動団体等が実施するウォーキング大会を支援しています。
- ウォーキング大会の開催情報を発信しています。

## 「あさひ健康マイスター」

1年間を通して、健康づくり事業や活動に参加して一定のポイントをためると、表彰を受けることができ、また、抽選で記念品が当たります。

このマップで紹介している12コースを歩くと、最大130ポイントたまります♪

あさひ健康マイスター  
チャレンジ  
対象事業  
広報やチラシ・ポスターでこのマークを見つけたら、ポイントをためるチャンス！

## 健康に歩くためのポイント

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動ですが、無理せず**自分のペース**で行うことが大切です。運動に制限がある方は、医師に相談しましょう。

- ✓ 1日8000歩～9000歩が目安です  
はじめのうちは、毎日プラス1000歩を目標にしましょう
- ✓ 負担の少ない快適な靴を選び、動きやすい服装で出かけましょう
- ✓ 正しいフォームでリズムカルに歩きましょう
- ✓ のどが渇く前に小まめに水分補給し、熱中症を予防しましょう
- ✓ 感染症予防のため、人混みを避けましょう
- ✓ ウォーキング後は、手洗い・うがいをしましょう

### 胸・背

胸を張って背筋をスーッと伸ばす。伸ばしすぎてそり返らないように。

### 頭

あごを軽く引いて、視線は景色を楽しめる高さに保つ。

### 脚

前方に大きく足を踏み出し自然にかかとから着地。しなやかに後方に足を送る。

### 腕

手のひらは軽く握る。腕は自然に前後に振る。



いちじゅに♪  
あさびー健康習慣！

