

風について歩く

ご近所ウォーキング・マップ

入善百景めぐり



入善産こしひかり



入善チューリップ



入善海洋深層水施設



入善ジャンボスイカ

入善町

はじめに

入善町では、『健康にゆうぜん21』を策定し、「健やかで、はつらつとした暮らし」をめざして、生涯現役の町づくりをすすめています。

自分の健康は自分で守り、健康で豊かな生活を送るためには、1人ひとりの体力や健康状態にあった無理のない運動を続けていくことが大切です。

入善町内の良いところを発見し、皆様の健康づくりをすすめるために「風によって歩こう！ご近所ウォーキングマップ・入善百景めぐり」を作成しました。

入善町を再発見しながら、ウォーキングで健康づくりをしましょう。



目次

1. はじめに
2. ウォーキングの効果
3. 正しい歩き方
4. ウォーキング前後のストレッチ
5. ウォーキングの注意点
6. 健康づくりの柱
7. 目指そう週23エクササイズ
8. 食品エネルギーの目安
9. ウォーキングルート全体図
10. ウォーキングルート
11. ウォーキング継続日誌
12. あとがき



歩くことはいいことがいっぱい！

ウォーキングで
若返り！！

骨粗しょう症の予防

ストレス解消

筋力アップ

標準体重の維持

脳の活性化

快
食

快
眠

快
便

高血圧の予防

動脈硬化の予防

肥満の予防

糖尿病の予防

心肺機能の向上

体力向上

歩くことは体に無理な負担のかからない
理想的な運動です！

正しい姿勢でウォーキングしましょう



★番外編 【ウォーキングの靴選び】

①靴底は厚め、踵のクッション性にとんでいるもの ②適度な重みがあるもの ③ひもやマジックテープでフィットするもの ④必ず試着し、親指1本くらいの遊びのあるもの ⑤親指の付け根あたりで曲がるもの

ウォーキング 前後の ストレッチ

ケガの予防や、次の日に疲れを残さないために。

ウォーキングの前後にストレッチをしましょう！

- 1.反動や勢いをつけない
- 2.どこの筋肉を伸ばしているか意識をする
- 3.呼吸をとめずに10秒以上する

①背伸び



②体側



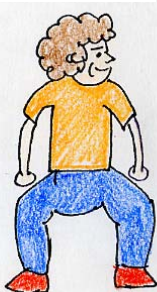
③上腕と腕



④腰・背中・
尻・腿後ろ側



⑤股関節・
腿の後ろ側



⑥腿の前



⑦アキレス腱とふくらはぎ



ウォーキングの注意点！

①水分補給をしましょう

のどが乾いていなくても、ウォーキングの前と後、
途中も20～30分おきぐらいに水分の補給を心がけましょう。
特に夏場は、水分の補給は忘れずに行ってください。



②天候に注意しましょう

●日光に気をつけましょう

ウォーキングでは、日焼け（紫外線）対策が必要です。昼間の暑い時刻は避けるなど時刻に気をつけ、帽子や吸汗性・速乾性にすぐれた長袖を着るなど工夫しましょう。

●寒いとき

ウォーキングアップを念入りに行ってください。
手袋着用・厚着をして、寒さを防ぎましょう。
（ポケットに手を入れるのは危険です）
ウォーキングの後は汗を拭きましょう。



③夜は明るい色の服装で歩きましょう

やむを得ず、夜間のウォーキングを行う場合、交通事故防止のためにも明るい色の服装で歩きましょう。
また、夜光反射材やライトなどを持つと効果的です。

④病気・疾患を持っている方

かかりつけ医に相談してから行うようにしましょう。



こんな時は、ウォーキングをやめましょう！！

- | | | |
|--------------|-------|---------|
| ●風邪の兆候がある | ●熱がある | ●疲労感がある |
| ●腰痛（痛みが強い） | ●膝が痛い | ●睡眠不足 |
| ●めまいやふらつきがある | ●二日酔い | ●下痢 など |

健康づくりの柱！

1に運動

からだを動かそう！
※持病のある方は、かかりつけ医に相談しましょう。



運動

水・お茶

主食

副菜

主菜

果物

牛乳・乳製品

ひもの部分は、「菓子・嗜好飲料」。適度な摂取を心がけ、摂りすぎは禁物です。

2に食事

まずは、肥満の解消から！

- ①腹八分目
- ②栄養バランスのとれた食事を
- ③食事は3食規則正しく

しっかり禁煙

喫煙は、
⇒動脈硬化を促進
⇒脳卒中や虚血性心疾患の
発症リスクを増大
⇒がんの発症リスクを増大



最後にクスリ、

自分で健康管理！！

- 年に1回は健診を受けて、健康状態をチェックしましょう
- 健診結果を健康管理に役立てましょう



めざそう！週23エクササイズ！

メッツ (NETS) 身体活動の「強さ」の単位

私たちの身体活動はすべてメッツで表すことができます。
す。座って安静にしている状態は1メッツ・・・・・・・・

エクササイズ (Ex) 身体活動の「量」の単位

「エクササイズ」は身体活動の「量」を表すために生まれたばかりのニューフェイス。「身体活動の強さ(メッツ)」に「身体活動の実施時間(時)」をかけて求めます。

$$\text{Ex(エクササイズ)} = \text{メッツ} \times \text{時間(時)}$$

例えば、3メッツの身体活動を1時間行った場合 $3\text{メッツ} \times 1\text{(時間)} = 3\text{Ex}$
6メッツの身体活動を30分行った場合 $6\text{メッツ} \times 0.5\text{時間} = 3\text{Ex}$

1 Exに相当する運動・生活運動

METs (強度)	継続時間	生活活動	積極的な運動
③ METs	×20分	普通歩行、風呂の掃除、片付け、床掃除、風呂掃除、子どもの世話(抱っこ等)、大工仕事、洗濯	筋トレ、 自転車エルゴメーター バレーボール、 ボーリング 
④ METs	×15分	速歩、自転車 庭仕事  子どもと外で遊ぶ 高齢者・障害者の介護	速歩、水中歩行、ラジオ体操 卓球、太極拳、バドミントン、 ゴルフ
⑥ METs	×10分	階段の昇り降り 	軽いジョギング、エアロビクス 筋トレ、バスケットボール、水泳、サッカー、テニス、スキー
⑧ METs	×7、8分	運搬(重い荷物) 農作業(くわで耕す等) 	ランニング、水泳、サイクリング、 山登り、柔道、空手、ボクシング

摂りすぎに注意！

嗜好品を食べたい場合の量の目安

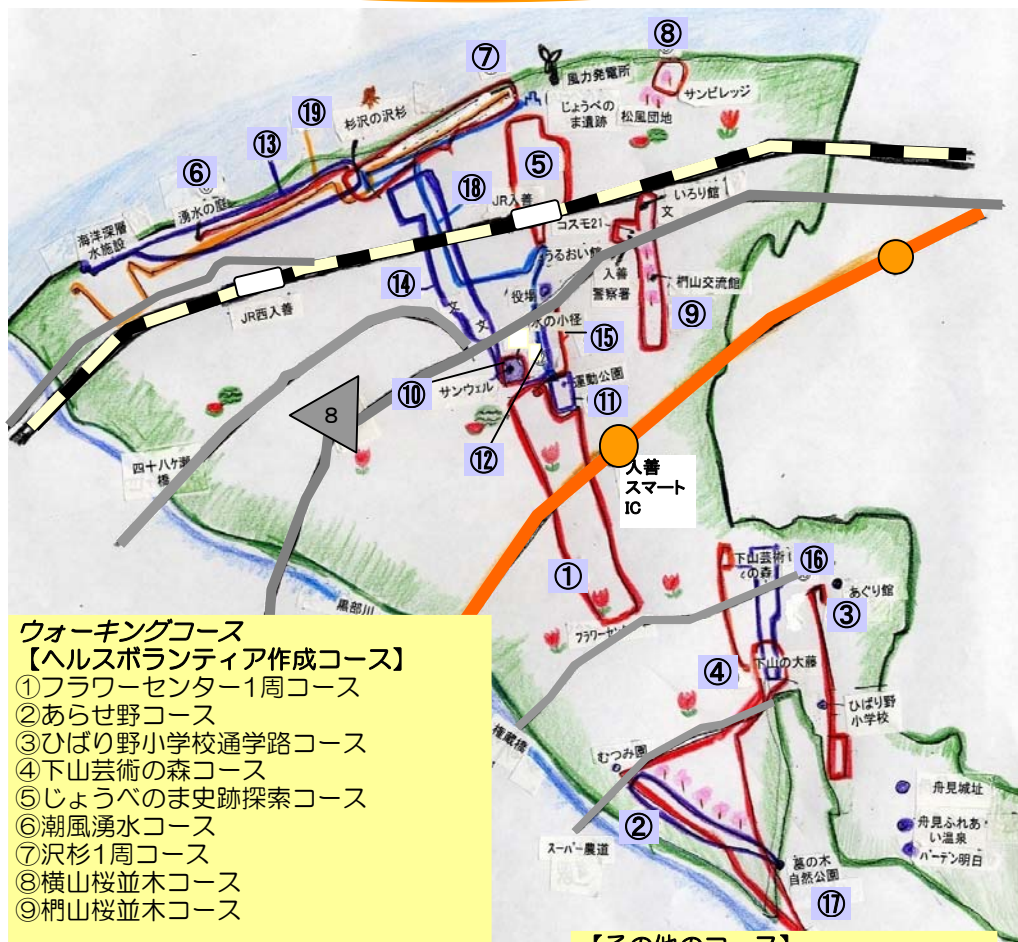
～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal



【参考】生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ恵 古池恵明、玉川ゆかり、中村花子、井澤(株)立片裕太人、国立健康・栄養研究所

ウォーキングルート



ウォーキングコース

【ヘルスポランティア作成コース】

- ①フラワーセンター1周コース
- ②あらせ野コース
- ③ひばり野小学校通学路コース
- ④下山芸術の森コース
- ⑤じょうべのま史跡探索コース
- ⑥潮風湧水コース
- ⑦沢杉1周コース
- ⑧横山桜並木コース
- ⑨桐山桜並木コース

【町作成コース】

- ⑩サンウェル外周コース
- ⑪運動公園外周コース
- ⑫水の小径さわやかコース
- ⑬合併50周年記念健康ウォークコース
- ⑭少年時代「長い道コース」

【その他のコース】

- ⑮誰でも散歩マップ
(レクリエーション協会作成)
- ⑯発電所1周コース
- ⑰水土里ウォーク イン 黒部川
(水土里探訪ウォーク実行委員会)
- ⑱自然と文化に触れるコース
(まんまる掲載)
- ⑲名水健康ロード