



手軽に行える運動のひとつに、ウォーキング(歩行運動)があります。保健センターでは、ひとりでも多くの河内長野市民が運動習慣を身につけるきっかけづくりとなるように、健康ウォーキングコースマップ「はじめましょう!健康ウォーク」を作成しました。

身近なところでウォーキングが行えるように、市内の中学校区を中心にコースを設定しています。本冊子を活用し、手軽に安全・効果的なウォーキングを実践し、健やかな生活を目指しましょう。



も く じ

① 知ってびっくり! ウォーキングの効果	1
② 必読! 安全にウォーキングをするために	2
③ ひとめでわかる★ 全コース紹介	6
④ 各ウォーキングコース紹介	8
⑤ 歩数記録表	22



① 知ってびっくり! ウォーキングの効果

ストレス解消

四季折々の植物や景色・
景観を楽しむことで気分
がリフレッシュします!

若さの維持

足を動かすと、脳と筋肉
が刺激され、脳細胞が活
性化して老化を防ぎます!

肥満解消

身体のすみずみにたくさ
んの酸素が運ばれて、効
率よく脂肪を燃やすこと
ができます!



骨粗しょう症予防

骨に適度な刺激を与える
ことで骨が強化されて、
骨粗しょう症の予防に効
果があります!

生活習慣病予防

血行や代謝がよくなり、動
脈硬化や高血圧、糖尿病
を予防できます!