

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をサポートしていくため、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、また安全・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 あとがき | 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!

若さを保つ

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!

肥満を解消

からだのすみずみにたく
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

血行がよくなり、高血圧が
抑えられます。善玉コレ
ステロールの増加で動脈
硬化も予防できます!