

# ウォーキングマップで 町歩き

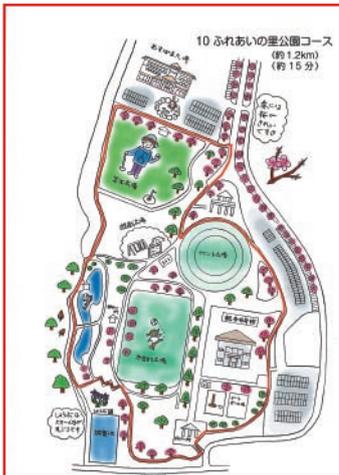
本町は、皆様が健やかでこころ豊かに生活できることを願って、平成18年度に大崎町健康増進計画『健康おおさき21』を策定しました。

重点項目の1つに『おおさきウォーキング大作戦』を推進しています。町民の皆様には『ウォーキングを習慣づける』ことを目的にウォーキング大会の実施やウォーキングマップを作成しています。

このウォーキングマップには、町内12ヶ所に設定されたコースと、距離や目安の時間などが掲載されています。

ご自分の体調に合わせた距離や、お住まい近くのコースを設定して町歩きをしてみませんか。

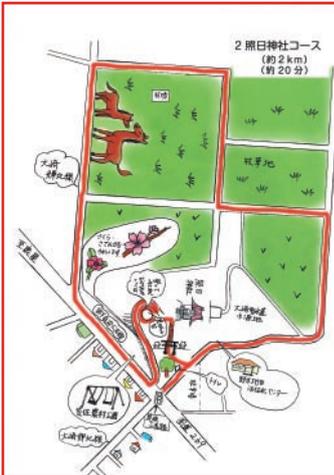
マップは、数に限りがありますが、保健福祉課健康増進係で配布しています。



▲ふれあいの里公園コース  
【約1.2km：約15分】



▲くのにの松原コース  
【約3km：約35分】  
【約5km：約60分】



▲照日神社コース  
【約2km：約20分】

## 正しいフォームで歩く



### 【ウォーキング時の注意点】

- ①歩く前後には必ずストレッチを行いましょ。《前》筋肉を温め、関節を柔軟にするため、けがや事故の予防になります。《後》疲労回復を早めたり、筋肉痛を予防・軽減します。
- ②膝痛、腰痛予防のため、緩衝作用の優れたクッション性のある靴を履きましょう。
- ③運動の前・中・後には、水分摂取に心がけましょ。
- ④寝不足、食事抜き、食べ過ぎ、飲酒後、二日酔い、強いストレス、体調不良、体の痛みなどがある時には、運動を控えましょ。
- ⑤糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病、膝痛、腰痛、その他の病気で通院中の方は、かかりつけ医に相談の上、医師の指示のもと運動を行ってください。