

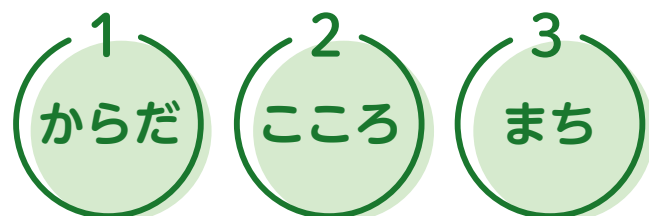
歩くこと//それは小さな幸せの始まり。

皆さん、こんな悩みありませんか？



その悩み、歩くと解決するかも！

3つの歩くといいこと



中村保健所長

歩くことは、最も手軽な健康づくりの一つです。①心臓血管系の健康 ②ストレスの軽減 ③認知機能の向上などが期待できます。脂肪の燃焼効果もあるので、体重管理にも適しています。これから気候も良くなり、ウォーキングにぴったりの季節ですね。無理のない範囲で、体調に気を付けて歩きましょう。

実践者の声



シンプルに歩くことが好き！



徳永 大輝さん

季節の移り変わりを感じ、リフレッシュできるので、近い距離ならできるだけ歩くようにしています。歩くときは、お気に入りの靴を履いて、気分を上げています。

健康のために歩いています



川端 康隆さん

40歳を機に健康を意識し、歩き始めました。歩くとストレス発散になったり、睡眠の質も良くなりました。歩数計アプリを使うと、歩数が確認でき、お勧めです。

いろんな人と話せて楽しい

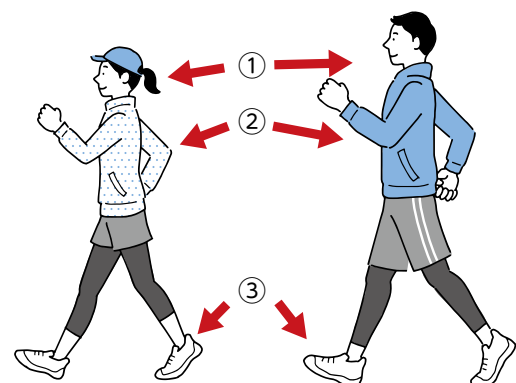


山本 弘美さん

運動不足の解消や健康維持のために歩いています。歩くだけでも楽しいですが、道で会った人と話したり、散歩している犬と触れ合ったりする時間が心を和ませてくれます。

歩くときのポイント

- ポイント**
- ①顎を引いて少し遠くを見る
 - ②肘を軽く曲げて腕を大きく振る
 - ③かかとから着地し、つま先で地面を蹴る



POINT ウォーキング前後にストレッチを忘れずに！



かかとを地面につけ、ふくらはぎを伸ばす



バランスを取りながら、つま先を後ろに持ち上げ、太もも前を伸ばす



つま先を上げて、体を前に倒し、太もも裏を伸ばす



武田理学療法士

季節や時間帯に合わせて服装に気を付け、足に合った運動靴で歩きましょう。水分補給も忘れずに。

STEP1 生活に歩きをプラスしてみよう

- ①1、2階だけでも階段を使う
- ②昼食は少し遠くの飲食店やコンビニまで歩いて行く
- ③電車やバスに乗るときは、目的地の1駅手前で降りて歩く
- ④車で外出するときは、一番奥の駐車スペースに止める

身体活動の目安

成人=1日60分以上(1日約8,000歩以上)
高齢者=1日40分以上(1日約6,000歩以上)

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

STEP2 近くのコースを歩いてみよう

11月22日(土) スタート 松山総合公園 健幸ウォーキング

4つのコースから選べる！ たくさん歩いてスタンプを押して自分へのごほうびを！

- 01 第1駐車場 ▶ ちびっこ広場 ▶ 展望広場 ▶ さくらの丘 ▶ 総管理棟**
距離=約2*。時間=約30分 傾斜=ややきつい(高低差約100㍎)
- 02 第2駐車場 ▶ 椿園 ▶ さくらの丘 ▶ 総管理棟**
距離=約1*。時間=約15分 傾斜=ゆるやか(高低差約40㍎)
- 03 第3駐車場(総管理棟) ▶ さくらの丘 ▶ 展望広場**
距離=約1*。時間=約15分 傾斜=ややきつい(高低差約80㍎)
- 04 第4駐車場 ▶ ドッグラン ▶ さくらの丘 ▶ 花のテラス ▶ 総管理棟**
距離=約1*。時間=約15分 傾斜=ゆるやか(高低差約40㍎)



各地域の見どころなどを盛り込んだお薦めのコースを紹介しています。



体験者の声



五貫 郁花さん

園内の花や頂上から見える景色がとてもきれいで、リフレッシュできました。時間帯によって景色が変わるので、時間を変えて歩いてみたいです。



1 花や緑を年中楽しめる

さくらの丘や花のテラスなどさまざまな場所で季節の花を楽しめます。10月から、市花のツバキを椿園で見られます。



2 松山市内を一望できる

松山城を一望できる展望塔からの景観は、夜景遺産に認定されています。また、広場にはポケモンの絵が描かれたマンホールふた「ポケふた」も！



3 犬と一緒に散歩できる

園内にドッグランもあり、第4駐車場からドッグランまで犬と一緒に散歩を楽しめます！

STEP3 イベントに参加してみよう

EVENT 松山総合公園 健幸ウォーキング開始イベント

日時 11月22日(土)10～12時
場所 松山総合公園(朝日ヶ丘一丁目) 総管理棟前広場
内容 スタートの記念にコースを歩いた人(先着100人)に記念缶バッジを進呈。小学生以下にプレゼントも！
その他 自由参加(申し込み不要)



EVENT スマイルウォーキング(高浜地区・久米地区)

日時	コース	集合場所
11月1日(土)10時～ 受け付け9時30分～	梅津寺からぶらり歩き (約3*。)	伊予鉄梅津寺駅
11月15日(土)10時～ 受け付け9時30分～	はにわ巡り (約3*。)	JA えひめ中央 久米出張所



『坂の上の雲』のまちを歩こう26 松山ふるさとウォーク in 三津浜～レトロモダンな港町へ～

ゲストのジョイマンと地域資源を巡りながら、まちの魅力を発見します。
当日は、抽選ですてきな景品が当たるクイズやラジオの生中継があります。



ジョイマン

日時 11月29日(土)(雨天決行) ▶ 受け付け=9時～三津浜小学校グラウンド ▶ 出発式=9時30分 ▶ スタート=10時 ▶ 13時終了予定
内容 クイズラリー形式のウォーキングで三津浜エリアを巡る(約7*。)
申し込み 11月9日(日)(必着)。応募フォーム・はがき。代表者の氏名・住所・電話番号、参加人数(大人・小学生・未就学児の各人数)、駐車希望台数を〒790-8510南海放送「松山ふるさとウォーク」係へ
※駐車場には限りがあるため、可能な限り公共交通機関を利用してください



「もっと歩こう」サイトを開設

歩くことをもっと知りたい！松山市のウォーキング情報を知りたい！と思っている人は、ぜひ確認してください。



健康マイレージポイントを「kencom」に貯めよう

歩数や健診受診などでポイントが貯まり、商品が当たる抽選に参加できます。さらに、松山総合公園の展望広場まで歩くと、ポイントが加算されます。11月30日(日)までに新規登録と個人認証をすると、抽選で1,000円分のギフトカードが当たります。

