

ウォーキングは「からだ」と「こころ」にいいことがいっぱい!

肥満の解消

生活習慣病の  
予防

ロコモティブ  
シンドロームの予防

メタボリックシンドロームの  
予防・解消

スタミナの  
アップ

ストレスの解消



ウォーキングを楽しむコツ

こんなことができるのも  
ウォーキングの魅力です!

- 今が盛りの花を探す
- 史跡など歴史のある場所を探す
- 出会った人にあいさつをする
- 登下校の子どもを見守る
- すてきな景色の写真を撮る
- ゴミを拾って街をきれいにする
- いざというときのために、災害時の避難場所まで行ってみる
- 公園での休憩時には健康器具でストレッチ

自然

歴史

交流

芸術

ウォーキング、こんなことに気を付けて!

- ウォーキングの前後には、必ずストレッチをしましょう。
- ウォーキングの途中で、体調が悪くなったときには、すぐにウォーキングを中止し、体を休めましょう。必要に応じて医師の診断を受けましょう。
- 膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症などの持病のある方は、ウォーキングを始める前に、主治医に相談しましょう。

ウェア

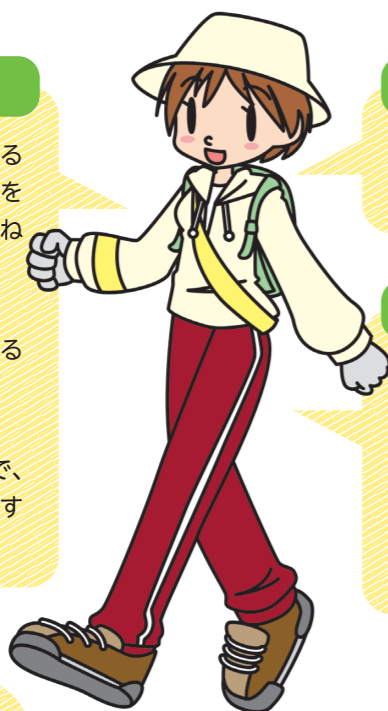
- 上着は、汗をかいても対応できるように、脱ぎ着の簡単なシャツを選びましょう。夏でも半袖に重ねて薄い長袖を着るなど、体温が調整できるようにしましょう。
- ズボンは、通気性・速乾性のある素材を選びましょう。
- 靴は、自分の足に合ったものを選びましょう。靴底は厚めで、クッション性に富んだものがおすすめです。

帽子

- 日光や雨を防ぐために、つばの大きなものを選びましょう。

持ち物

- 持ち物は、小型リュックサックやウエストポーチに入れ、両手を自由にすると、姿勢がくずれにくく、疲れません。
- 水分補給用に飲料水(ペットボトル等)を携帯しましょう。



暗くなって歩く場合には  
事故を防ぐために、明るい色の  
服装で、反射板や反射テープなど  
を利用しましょう

ウォーキングについて、詳しくはこちらへ

元気じゃけんひろしま21 ホームページ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/>



広島市

楽しく歩いて  
健康寿命を  
延ばそう!

健康ウォーキング  
認定制度

いつでも、どこでも手軽にできる健康づくりの1つとして、「ウォーキング」をおすすめします。毎日続けることで、こころとからだにいいことがいっぱいです。ウォーキングに取り組み、一定距離を歩いた方を対象に、「認定証」と「広島広域都市圏ポイント」をプレゼントしています。あなたも健康のために「ウォーキング」をはじめませんか?

参加資格

広島市にお住まいの方 または  
広島市に通勤・通学している方

※広島広域都市圏ポイントの発行は、区分ごとに一人1回のみです。

認定された方へ

広島広域都市圏ポイント

ポイントの発行は  
令和2年10月1日以降の申請を対象

300ポイント  
をプレゼント!



元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらママ」

問合せ先 広島市役所健康福祉局保健部健康推進課 (☎082-504-2290)