

歩こうや! ひろしま

健康ウォーキングの
すすめ

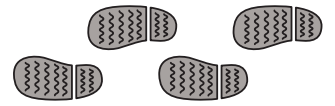


ウォーキングの知識

おたのしみ記録表

おすすめ情報

広島市



目次

contents

ウォーキングの知識

- 歩こうや!ひろしまの活用法 1
- ご存知ですか?「元気じゃけんひろしま21 (第3次)」って!? 2
- +10で健康寿命を延ばしましょう! 3
- ウォーキングの効果 4
- ロコモティブシンドローム予防!! 5
- ウォーキングに適した靴と服装 6
- ウォーキングフォーム 7
- ウォーキング前の体調チェック 7
- ウォーキング中こんなことに気をつけて 8
- ウォーキング中にこんな症状がでた時は 8
- ウォーキング前後のストレッチ 9
- 体重別消費エネルギー 10
- ウォーキングを楽しむコツ! 11
- 1日あたり、プラス10分歩くコツ! 11
- 健康ウォーキング推進者の登録について 12
- 「健康ウォーキング認定制度」について 12

おたのしみ記録表

- ウォーキング記録表 13
- 広島から北海道北広島までの旅 18

おすすめ情報

- 多彩なマップを活用しよう 20
- ウォーキンググループ 22

歩こうや!ひろしまの活用法 ~あなたは、どれに当てはまりますか?~



なかなか運動する時間がないあなたへ...

この冊子「歩こうや!ひろしま」を開いただけでも第一歩!

- P4 ~「ウォーキングの効果」を読んでみる
- P11 の「1日あたり、プラス10分歩くコツ!」で自分ができそうなものを選んでみる



やってみようという気持ちがあるあなたへ...

自分なりのコツや楽しみ方を探してみましょう!

- P4 ~「ウォーキングの効果」を読んでみる
- P18 「広島から北海道北広島までの旅」を活用してみる
- P20 マップを活用しながら歩いてみる
- P22 「ウォーキンググループ」を参考に一緒に歩く仲間を探してみる



運動する気持ちよさを実感しているあなたへ...

自分なりのコツや楽しみ方を周りの人に伝えてみませんか!?

- P4 ~「ウォーキングの効果」を読んでみる
- P12 「健康ウォーキング推進者」の登録をする
- P22 のような「ウォーキンググループ」で活動する
- オリジナルマップをつくってみる



ご存知ですか?

「元気じゃけんひろしま21 (第3次)」って!?



「元気じゃけんひろしま 21 (第3次)」は、広島市の健康づくり計画です。

この計画に沿って、「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる『まち』」の実現を目指し、健康づくりを推進しています。

健康づくりには、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」等の生活習慣の改善が重要です。中でも運動は、生活習慣病の予防や治療、高齢者の介護予防等たくさんの効果があります。一人一人の体力や健康状態に合った無理のない運動を気軽に楽しく続けていくことが大切です。



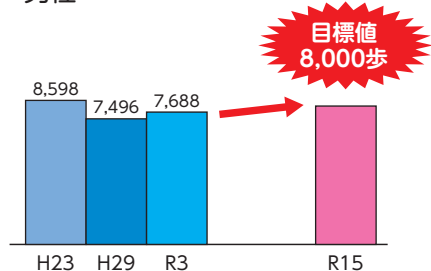
日常生活における歩数

広島市民は、
どれくらい歩いている!?

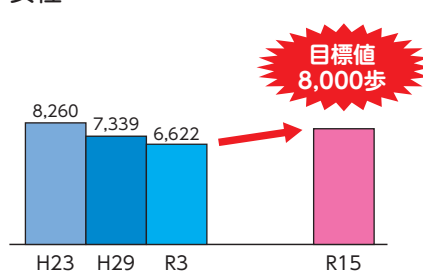
日常生活における歩数 (1日あたり)

20～64歳

男性



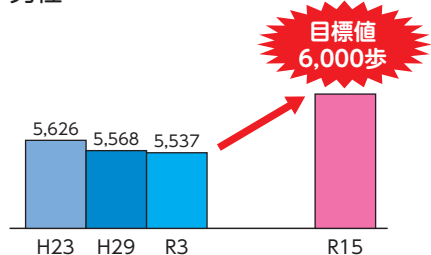
女性



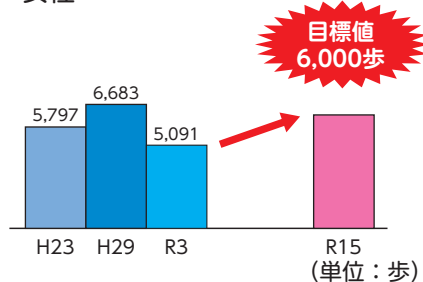
毎日プラス10分、
あとひと駅分、
歩きましょう

65歳以上

男性



女性



掃除や体操、
ウォーキング、
趣味の活動などで
毎日40分は
体を動かしましょう

(単位：歩)

※データの値は、広島市「市民健康づくり生活習慣調査」(平成23・29・令和3年度)の20～69歳と70歳以上の結果です。

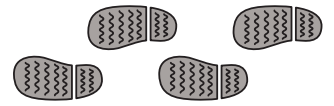


運動習慣

1回30分以上の運動を週2日以上、
1年以上続けていくことを目指しましょう。

～広島市「市民健康づくり生活習慣調査」(令和3年度)の結果から～

運動を続けている理由を尋ねると、「体力をつけたいから」「体重を減らしたり、維持したいから」「病気の予防のため」という人が多くなっています。



プラステン +10で健康寿命を延ばしましょう!

人がからだを動かすことを「身体活動」と言い、「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられます。(下図参照)

日常の身体活動量を増やすことは、糖尿病や心臓病、脳卒中等の生活習慣病の予防に効果があり、死亡リスクを低下させます。また、ひざや足腰などが衰えるロコモティブシンドローム(P5を参照)や認知症などの要介護状態の予防にもなります。今より10分多くからだを動かしてみませんか。

毎日の生活の中で身体活動(生活活動+運動)を少しでも増やしていきましょう。

身体活動

運動

健康増進や体力向上などの意図を持って、余暇時間に行われるレジャーやスポーツ

ウォーキング(速歩)、ダンス、エアロビクス、ジョギング、テニス、サッカー、ボウリング、太極拳、ゴルフ、卓球、ラジオ体操、水泳、サイクリング など



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事などに伴う身体活動

買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、風呂掃除、洗車、荷物の運搬、子どもと遊ぶ、階段昇降、庭の草むしり、農作業 など





そこで



おすすめなのがウォーキングです。
毎日の生活の中で、いつでも、どこでも手軽にでき、
こころとからだにいいことがいっぱいです。

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防

1

ウォーキングは有酸素運動の代表格。血液の循環が良くなり、血管の弾力性が増します。このことによって、血圧が正常に維持されるとともに、HDLコレステロール(善玉)が増加し、生活習慣病の予防に効果があります。

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)の
予防・解消にも効果あり!!

肥満の解消

2

体脂肪は、エネルギー源として、人間が身体活動をするときに必要な成分です。しかし、多くなりすぎると、生活習慣病の原因となります。息苦しくない程度のウォーキングを20分以上継続することによって、肥満は解消されていきます。バランスのとれた食事と組み合わせれば、さらに効果的です。

老化の予防

3

ウォーキングは足や腰の大きな筋肉を使うため、筋力がアップするだけでなく、年とともにもろくなる骨の密度を増加させる効果があります。また、足の筋肉が働くことにより、下半身にたまった血液が心臓まで押し上げられ、脳の働きまで活性化されます。いくつになっても、人の手助けを借りずに生活したいですね。

耳より
情報!

ロコモティブシンドロームの
予防にも効果あり!!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉などの運動器が衰えて、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。ウォーキングは、この予防にもおすすめです。

スタミナのアップ

4

全身の筋肉が強化されるとともに、体に酸素を取り入れる能力が高まります。最大酸素摂取量が増加し、循環器や呼吸器の働きが活発になるため心肺機能が高まり、心拍数が減少してきます。ウォーキングを始めた最初のうちは疲れやすくて、続けるうちに楽に歩けるようになってきます。

ストレスの解消

5

ウォーキングは単に体力をアップさせるだけでなく、仕事や家事、身の雑事から離れて、気分転換を図ることができます。季節による景観の変化を楽しみながら、自分のペースで歩くことで、新しい発見があるかもしれません。人と出会うことが多くなり、新しい人とのふれあいが、あなたの人生を豊かにします。

ロコモティブシンドローム予防!!

あなたは、大丈夫!? ロコモティブシンドローム!

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉などの運動器が衰えて、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

あなたの今の状態を7つの項目でチェックしてみましょう。

ロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

ひとつでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの心配があります。「ロコモーショントレーニング（ロコトレ）」をはじめましょう。

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

ロコトレ

1 開眼片足立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。踏ん張って片足でバランスをとることを意識しましょう。

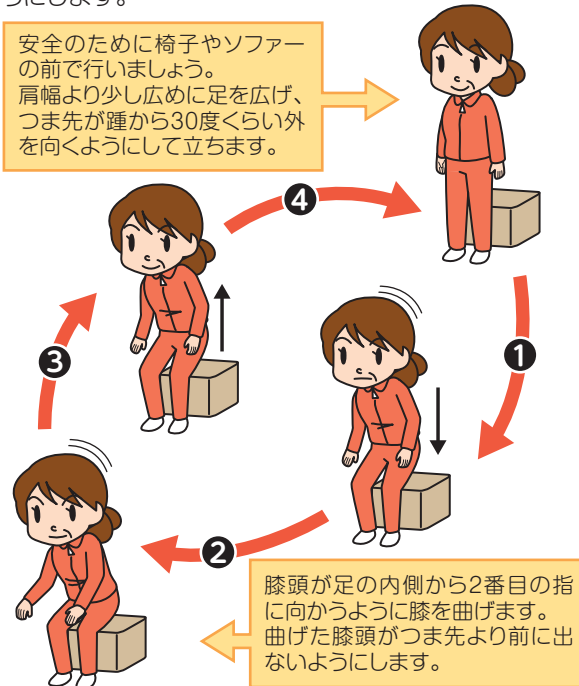
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



椅子に腰掛けたり、洋式トイレに座る要領でおしりをゆっくり下ろします。膝の曲がり方は90度を超えないようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。肩幅より少し広めに足を広げ、つま先が踵から30度くらい外を向くようにして立ちます。



ロコトレ

2 スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回以上行いましょう。太ももの前後の筋肉、おしり周辺の筋肉に力を入れることを意識してください。

注意

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。



ウォーキングに適した靴と服装

ウォーキングをするときの状況は、いろいろです。気候も違えば、足元の状況もさまざま。着地する瞬間に足元にかかる衝撃を和らげ、ウォーキングを長続きさせるためには、自分の足に合った靴を選ぶことが何よりも大切です。

服装は、特にこれでないといけないということはありません。季節や天候に応じて、歩きやすく、からだの動きを妨げないものを選びましょう。

きれいな色のウェアを身につければ、きっとウォーキングも楽しくなりますよ。

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。
- スポーンは、通気性・速乾性のある素材を選びましょう。
※革やデニムなどの伸縮性の悪いものは避けましょう。
- 下着は、吸湿性・通気性のよいものを選びましょう。

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



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。

手袋・靴下

- 手袋は、冷えやむくみ予防に、木綿などの吸湿性・通気性のよいものを選びましょう。
- 靴下は、吸湿性と伸縮性に富んだ厚手のものを選びましょう。汗をかいたら履き替えるようにすると、マメが予防できます。

ウォーキングシューズの履き方



ひもをほどいて足を入れる。かかと部分（カウンター）は踏みつぶさないこと。



かかとを地面にトントンと着いて



つま先を着いたままかかとを浮かせてしっかりひもを結ぶ。

靴選びのポイント

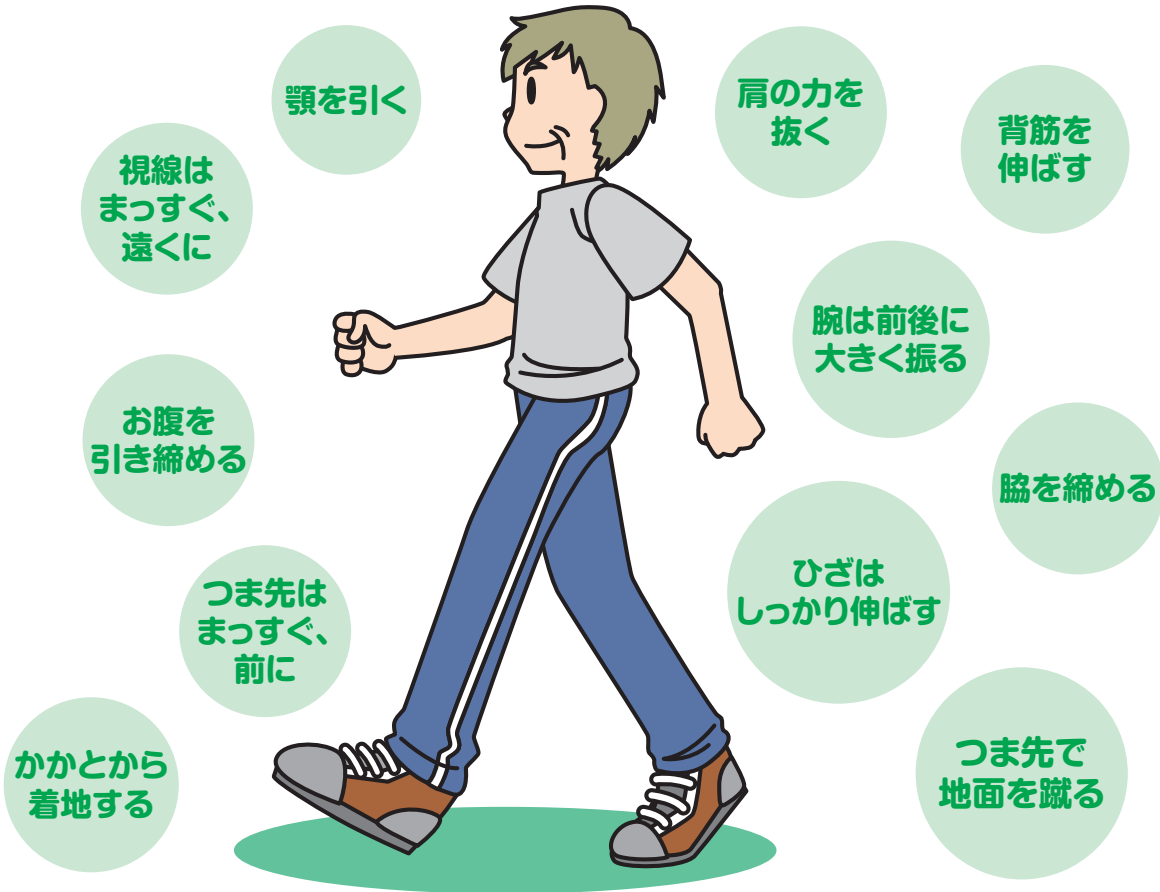
- つま先にゆとりがある
- 足の幅、甲の高さ、足のアーチが合っている
- 靴底は厚めで、クッション性に富んでいる
- 靴の中でかかとが安定している
- 軽くて（体重の1%以内）通気性がよい



靴底は、後ろ足を蹴るときに指の付け根の部分だけ曲がる程度の柔らかさがあるものを選びましょう。必ず靴下をはいて両足を試しましょう。

ウォーキングフォーム

背筋を伸ばし、上体を引き上げて、顎を引いた姿勢で、リズムカルに歩きましょう。
腕の振りは最初は無理をせず、自然に前後に振ってください。歩幅は普段よりやや広めから始めて、慣れてきたらだんだん大股で歩くようにします。
普段よりやや早足で、少し汗をかく程度に、隣の人と会話が楽しめるくらいのスピードを目指しましょう。



ウォーキング前の体調チェック

膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症など持病のある方は、ウォーキングを始める前に主治医に相談しましょう。

1つでもあてはまる項目があれば、運動を見合わせるか軽めに運動するようにしましょう。

- 心拍数が1分間に100以上である
- 血圧が普段より高い
- 前の晩よく眠れなかった
- 二日酔いである
- 風邪の症状がある
- 吐き気やむかつきがある
- 食事をしていないのに、食欲がない
- 顔や足にむくみがある
- 下痢などでお腹の調子が悪い
- 手足のしびれや、関節の痛みがある
- めまいがしたり、足元がふらつく
- 動悸、息切れを感じる
- なんとなくだるい感じがする

心拍数を計りましょう

運動するときには常に心拍数(脈拍)に気を付けましょう。

最大心拍数を超えないように、上限心拍数を目安にして、運動の前、途中、後にチェックし、運動量を加減しましょう。

最大心拍数 = 220 - あなたの年齢

(心臓が精一杯働いたときの脈拍数)

上限心拍数 = 最大心拍数 × 55~65%

脈拍数(1分間)の計り方

15秒間計測し
4倍します。





ウォーキング中こんなことに気をつけて

上手に水分補給をする

のどが渴いたときには、すでに水分不足の状態になっています。のどが渴いたときだけ水分を取るのではなく、始める前にコップ1杯分の水分を摂り、ウォーキング中も少しずつ早目に水分を補給する習慣をつけましょう。

日光に気をつける

夏に限らず、ウォーキングでは日焼け（紫外線）対策が必要です。つばの広い帽子や日傘で直射日光にはなるべく当たらないようにしましょう。

真夏、気温が30度を超えるときのウォーキングは、特に注意が必要です。

帽子はもちろん、暑くても薄い長袖を着るようにして、水分を頻繁に摂るなど、熱中症対策には万全を期しましょう。

救急用絆創膏を持参する

ウォーキングの時にありがちなのが、靴ずれやマメといった足のトラブルです。

もし、靴ずれやマメができそうな痛みを感じたら、赤みを帯びているところに前もって救急用絆創膏を貼りましょう。

ウォーキング中の事故防止

点滅をはじめたら、次の青色信号まで待ちましょう。

道路を横断する時は、信号機が青色でも必ず左右の確認をしましょう。

ガソリンスタンド、コンビニエンスストア、駐車場出入り口付近の車の往来に注意しましょう。

雨の降る日は、車両の運転手も歩行者も視界が狭まるため、細心の注意を払いましょう。複数以上で歩道を歩くときは、広がって歩かないようにしましょう。

暗くなってから歩く場合には、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。

ウォーキング中にこんな症状がでた時は

健康づくりのための運動をしていて、健康を害しては何にもなりません。「今日は何となくだるいな」と感じたら、休むのが大前提。歩き始めても、調子が悪くなったら様子をみましょう。

息切れがする

関節や筋肉が痛い

頭痛・めまいがする

吐き気・寒気がする



速度を落としてようすをみる

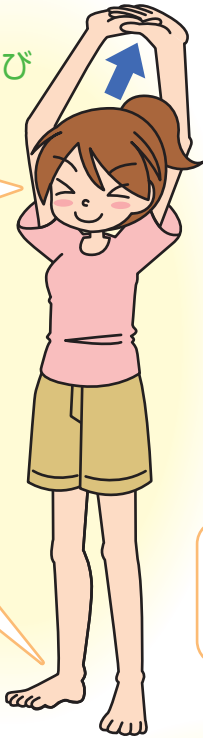
すぐウォーキングを中止して休む
医師の診断を受けましょう

ウォーキング前後のストレッチ

ウォーキングの前後に必ずストレッチをしましょう。

1 背伸び

肩から背中を意識して全身をまっすぐ伸ばします



ポイント!
かかととは、地面につけたままにする

ポイント

- 1 反動や勢いをつけないで
- 2 どこを伸ばしているのか意識して
- 3 呼吸は止めずに10秒以上続ける

2 体側のストレッチ (左右行います)

ポイント!
前後に倒れないようにする



肩から二の腕を意識して反対の手で引きます

わき腹を意識して真横に身体を倒します

3 上腕と肩 (左右行います)



4 腰、背中、尻、ももの後ろ側

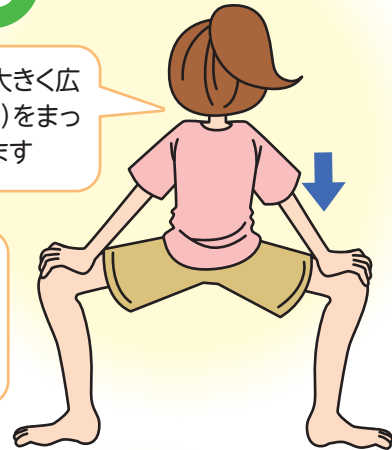
ゆっくり前傾し、背中、腰、お尻、ももの後ろ側が伸びていることを感じます



両足(ひざ)を大きく広げ、上体(お尻)をまっすぐ下にさげます

ポイント!
両足を肩幅に開き、かかととは地面につけたままにする

5 股関節、ももの内側と後ろ



6 ももの前 (左右行います)

片足を上げ、すねの筋肉を意識し、つまさきを下にさげます



7 アキレス腱とふくらはぎ (左右行います)

片足を一步前にだして膝を曲げ、その足に体重をかけます

ポイント!
かかととは、地面につけたままにする





ちょっと便利な 体重別消費エネルギー

「どのくらい歩いたらどのくらいカロリーを消費できるの?」

そんなときはこの表をチェック! 体重ごとに、歩いた時間と消費カロリーの関係が分かります。

普通歩行の場合

(時速4キロ程度)

体重(kg) \ 時間(分)	50	60	70	80
10	15	20	25	30
20	35	40	45	55
30	50	60	70	80
60	100	120	140	160

ウォーキングの場合

(やや速歩 時速5.6キロ程度)

体重(kg) \ 時間(分)	50	60	70	80
10	30	35	40	45
20	55	65	75	90
30	85	100	115	135
60	165	200	235	265

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を参照して作成

※総エネルギー消費量から安静時のエネルギー消費量を引いた値を示しています。また、5キロカロリー単位で表示しています。

どのくらい食べたら、どのくらいカロリーがあるの?

そんなときの目安にしてみましょう。

どのくらい歩いたら、消費できるかも考えてみましょう。

おにぎり(100g) 1個 170kcal

アイスクリーム (普通脂肪)(60g) 1個 110kcal

ビール普通缶 (350ml) 1本 140kcal

バナナ(1本20cm) 1本 130kcal

日本酒1合 190kcal

ドーナツ(60g) 1個 200kcal

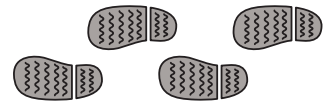
スポーツ飲料 (500ml) 1本 105kcal

板チョコ(1/2枚) 140kcal

炭酸飲料 (500ml) 1本 260kcal

ミニあんぱん(30g) 1個 80kcal

ショートケーキ(小) 1個 290kcal



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!

自然

歴史
名所

交流

芸術

- ✿ 今が盛りの花を探す
- ✿ 今が旬の野菜を探す
- ✿ 史跡など歴史のある場所を探す
- ✿ 出会った人に挨拶をする
- ✿ 登下校の子どもを見守る
- ✿ 歩きながら題材を見つけて、俳句・短歌を作る
- ✿ 写真をとる
- ✿ ごみ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

ウォーキングの後
家でこんなことも
してみましょ

- ・花の名前を調べてみる
- ・野花を花瓶に生ける
- ・旬の野菜で料理する
- ・歴史を調べる
- ・俳句・短歌を書きとめる

1日あたり、プラス10分歩くコツ!

忙しくて運動ができない…運動は苦手…という方も少しの工夫で簡単に今より10分多く歩くことができます。

「ここだけは歩こう」「ここは階段を使おう」というように、できそうなことを決めて実行してみましょ。

- バスや電車を使うときは、ひと駅前で降りる、ひと駅先で乗る
- 自宅から最寄り駅まで歩く
- エレベーターを使わないで、階段を利用する
- 車はいつもより遠いところへ駐車する
- いつもの道を歩くとき、ちょっとだけ遠回りする
- ごみ出しをする
- 歩数計を使用する
- 毎日の歩数を記録する
- コンビニまで何歩、公園まで何歩と歩数の目安を知る

通勤途中や
職場で増やす

日常生活で
増やす





健康ウォーキング推進者の登録について

Q:「健康ウォーキング推進者」って何?

A:本市が実施する健康ウォーキング教室などを受講した方で、健康ウォーキングを地域で推進するための活動の趣旨に賛同し、登録された方です。

Q:「健康ウォーキング推進者」ってどんなことをするの?

A:活動内容は、主に次の2つです。

- ★健康ウォーキングの効果や楽しさを、周りの人に教えたり、広めたりします。
- ★本市で実施する健康ウォーキング教室などで、一緒に歩いていただいたり、健康ウォーキングの効果を説明していただく等をお願いする場合があります。

【お問合せ先】

お住まいの区の地域支えあい課

※この冊子の裏表紙中面に記載の連絡先をご参照ください。

※運動に関する相談は、NPO法人日本健康運動士会広島県支部（電話:544-2490）でも行っています。

健康ウォーキング認定制度について

下記の条件を満たした方を対象に、「認定証」と『広島広域都市圏ポイント「としポ」』をプレゼントします。また、希望者は広島市ホームページで紹介します。

区分	認定条件	記念品
健康ウォーキング チャレンジャー	ウォーキングを3か月間継続した方	●認定証
健康ウォーキング マスター	広島～東京間(894.2km)の 距離を歩いた方 ※歩行距離の累計が894.2kmに達した方	●認定証 ●としポ 50ポイント
健康ウォーキング グランドマスター	広島～北広島市間(2090.7km)の 距離を歩いた方 ※歩行距離の累計が2090.7kmに達した方	●認定証 ●としポ 250ポイント

【認定証交付手続きに必要なもの】

13～17ページのウォーキング記録表またはそのコピー
(住所、氏名、年齢、連絡先、ホームページ掲載希望の有無を必ず記入してください。)

【提出先】

お住まいの区の地域支えあい課

※この冊子の裏表紙中面に記載の住所等をご参照ください。

<「としポ-広島広域都市圏ポイントアプリ」にヘルスケア機能を搭載!アプリで歩数が確認できます>

「としポ」を受け取るなら、「アプリ」が断然お得!

「としポ」は1P=1円として利用可能!アプリの場合、500店舗以上のお店で使うことができます。

詳しくは広島広域都市圏ポイントホームページ:<https://koikitoshiken.yomsubi.com/>



注意事項

- 「としポ」の受取は、区分ごとにお一人1回のみです。また、PASPY、ICOCA、WAONカードに付与したポイントは電車やバスの運賃としてや、WAONポイント、電子マネーとしては使えません。
- 登録等により得た個人情報については、本事業以外に使用しません。氏名、電話番号等の個人情報は、本事業終了後に、責任をもって廃棄いたします。



ウォーキング記録表

12ページに記載の認定証交付を受けられる場合は、このページの記録表（またはコピー）をお住まいの区の地域支えあい課（裏表紙中面の住所等参照）へ提出してください。

氏名 (歳)	連絡先(TEL)	ホームページ掲載希望
住所		有 ・ 無

歩行距離は、歩幅×歩数で計算できます。**あなたの歩幅=あなたの身長()cm-100cm**

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			



ウォーキング記録表

12ページに記載の認定証交付を受けられる場合は、このページの記録表（またはコピー）をお住まいの区の地域支えあい課（裏表紙中面の住所等参照）へ提出してください。

氏名 (歳)	連絡先(TEL)	ホームページ掲載希望
住所		有 ・ 無

歩行距離は、歩幅×歩数で計算できます。**あなたの歩幅=あなたの身長()cm-100cm**

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			



ウォーキング記録表

12ページに記載の認定証交付を受けられる場合は、このページの記録表（またはコピー）をお住まいの区の地域支えあい課（裏表紙中面の住所等参照）へ提出してください。

氏名 (歳)	連絡先(TEL)	ホームページ掲載希望
住所		有 ・ 無

歩行距離は、歩幅×歩数で計算できます。**あなたの歩幅=あなたの身長()cm-100cm**

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			



ウォーキング記録表

12ページに記載の認定証交付を受けられる場合は、このページの記録表（またはコピー）をお住まいの区の地域支えあい課（裏表紙中面の住所等参照）へ提出してください。

氏名 (歳)	連絡先(TEL)	ホームページ掲載希望
住所		有 ・ 無

歩行距離は、歩幅×歩数で計算できます。**あなたの歩幅=あなたの身長()cm-100cm**

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			



ウォーキング記録表

12ページに記載の認定証交付を受けられる場合は、このページの記録表（またはコピー）をお住まいの区の地域支えあい課（裏表紙中面の住所等参照）へ提出してください。

氏名 (歳)	連絡先(TEL)	ホームページ掲載希望
住所		有 ・ 無

歩行距離は、歩幅×歩数で計算できます。**あなたの歩幅=あなたの身長()cm-100cm**

月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			

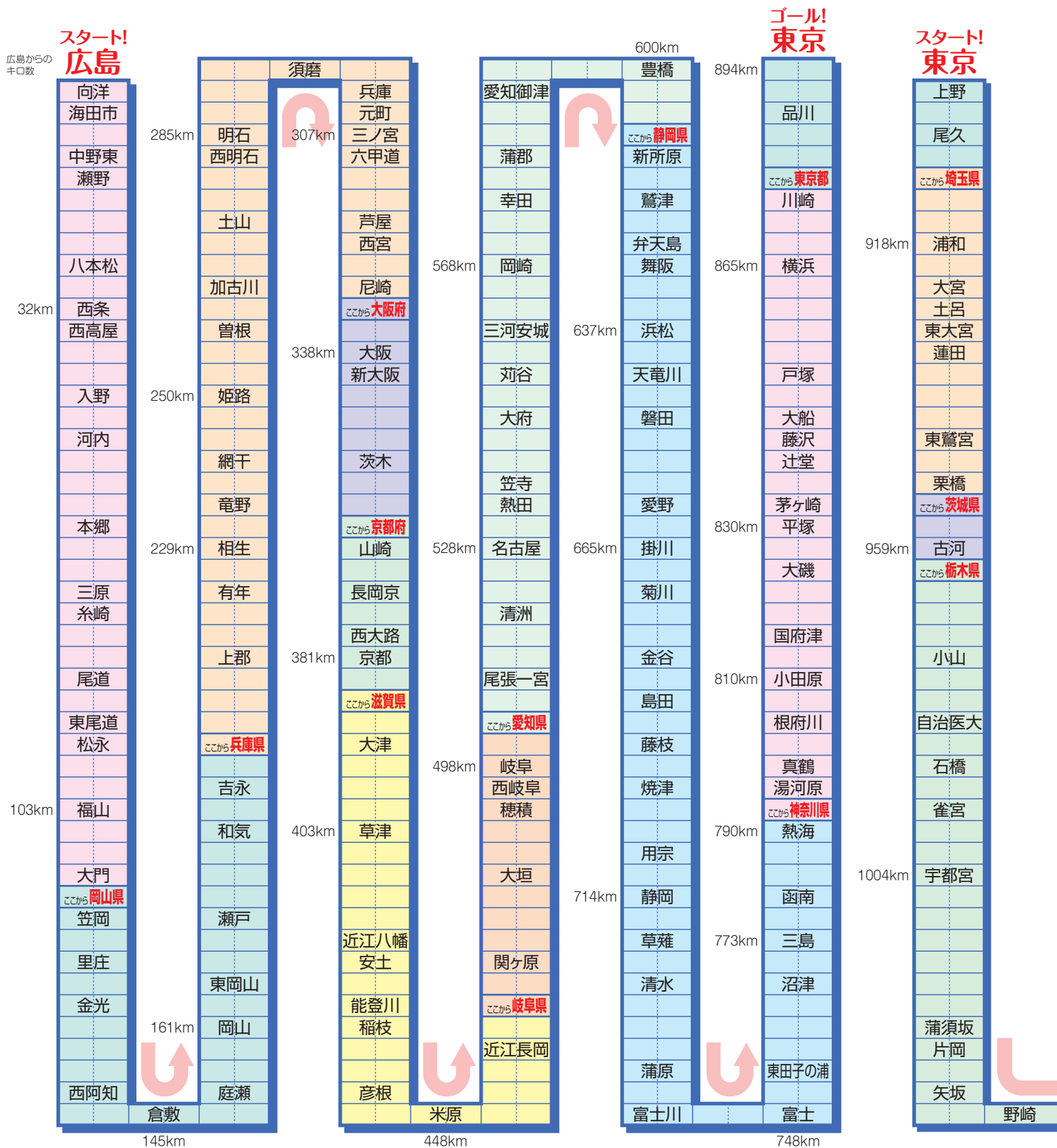
月

日	歩数	時間(分)	距離(km)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
月合計			
累計			



JRの路線を歩いて、広島から北海道北広島までの旅

ひとコマ約3km (半コマ約1.5km) です。歩いた距離だけ、塗りつぶしていきましょう。





歩いて
楽しい!

多彩なマップを 活用しよう

毎日通う道を歩くのもいいけれど、広島市には8つの区の特色を生かした個性的なマップがたくさんあります。
自分の住んでいる近くに、こんなところがあったのかと、きっとびっくりするはず。
ゆっくり歩いて、こころとからだに栄養をあげましょう。

このマップは、“区の魅力向上プロジェクト”等で、区民の皆さんの企画・編集により制作されたものです。

区名	マップの名称	企画・編集	お問合せ先
中区	中区・親水回廊・散策マップ「リバーウォーク」(H19年2月作成)		中区地域起こし推進課 082-504-2547
	もくもく会ウォーキングマップ(H20年作成)	もくもく会、中央公民館、中区地域支えあい課	
	広島城下大絵図(H19年3月作成)	広島城下町案内衆、中区公民館	中央公民館 082-221-5943
	広島城北大絵図(H23年3月作成)	広島城下町案内衆、中区公民館	
	広島城南大絵図(H24年3月作成)	広島城下町案内衆、中区公民館	
	中区リバーサイドウォーキングマップ(R3年8月改訂) ★	中区魅力発見! てくてく隊、中区地域支えあい課	中区地域支えあい課 082-504-2528
東区	二葉の里歴史の散歩道散策マップ ★	二葉の里歴史の散歩道ブラッシュアップ研究協議会	
	東区ハイキングコース 温品・馬木・福田 ★	広島市緑と水に親しむ環境づくりの推進事業実行委員会	東区地域起こし推進課 082-568-7704
	東区ハイキングコース 戸坂・中山 ★		
	東区ハイキングコース 牛山山縦走路 ★		
	東区ハイキングコース 尾長・矢賀 ★		
	ぐるっと歩こう!東区 おすすめウォーキングマップ集 ★	東区公衆衛生推進協議会	東区地域支えあい課 082-568-7729
	東区健康ウォーキングのつどいマップ ★	早稲田学区体育協会、早稲田学区社会福祉協議会、早稲田公民館	
わせたあるきんさいMAP ★			
南区	南区散策ガイド みなみ区を行く(南区全体マップ) ★	南区魅力発見委員会みなみ区まち探検隊	南区地域起こし推進課 082-250-8935
	南区散策ガイド みなみ区を行く(広島駅周辺マップ) ★		
	南区散策ガイド みなみ区を行く(比治山周辺マップ) ★		
	南区散策ガイド みなみ区を行く(黄金山周辺マップ) ★		
	南区散策ガイド みなみ区を行く(宇品・元宇品マップ) ★		
	南区散策ガイド みなみ区を行く(向洋・堀越・青崎マップ) ★		
	南区散策ガイド みなみ区を行く(似島・金輪島マップ) ★	健康ウォーキング推進者(南区)・南区ウォーキンググループ (公財)広島市スポーツ協会・南区地域支えあい課	南区地域支えあい課 082-250-4108
	広島市南区ウォーキングマップ～黄金山・楠那コース編～★		
	広島市南区ウォーキングマップ～大州・青崎コース編～★		
	広島市南区ウォーキングマップ～宇品コース編～★		
	広島市南区ウォーキングマップ～似島・元宇品コース編～★		
広島市南区ウォーキングマップ～大宇品・仁保コース編～★			
広島市南区ウォーキングマップ～段原・比治山コース編～★			
広島市南区ウォーキングマップ～翠町・皆実コース編～★			
西区	己斐・古江・草津・井口西国街道ふれあいマップ ★	西国街道再発見プロジェクト [西区まちづくり市民グループ 西区公民館ネットワーク 西区役所]	西区地域起こし推進課 082-532-0927
	広島市西部里山ハイキングマップ ★	西区やまなみの会・武田山関連団体連絡会	
	歴史ガイドブックみたき ★	三滝歴史ガイドブック作成ボランティア	
	みたき散策案内図 ★	三滝ボランティアガイド、三滝を楽しく学び、優しく伝える学習会参加者	
	西区健康ウォーキングマップ ★	西区地域支えあい課	
	南観音健康ウォーキングマップ	「健康で笑顔はじけるまち…南観音」を進める会	
	歩いてみよう!すずがみね	すずがみねボランティアワークス	
	歩こうや!みささウォーキングマップ	ウォーキンググループ水曜会、三篠公民館、西区地域支えあい課	西区地域支えあい課 082-294-6235
	井口台ぶらりマップ	井口台地区社会福祉協議会、井口台マップづくり講座メンバー	
	健康庚午ライフマップ	庚午地区社会福祉協議会、庚午地区民生委員児童委員協議会、庚午北・中町内会、鈴の会、青葉会、庚午地域包括支援センター	
己斐の歴史めぐり ★	己斐の歴史研究会、己斐公民館	己斐公民館 082-273-1765	
西国街道いのくち歴史の散歩道～いのくち歴史ロマン～ ★	井口・鈴が峰魅力づくり委員会、井口公民館、鈴が峰公民館	井口公民館 082-277-9258 鈴が峰公民館 082-278-7599	
草津まち歴史の散歩道 ★	草津まちづくりの会	草津公民館 082-271-2576	
こぎいで古田の歴史めぐり ★	こぎいで古田の歴史めぐり、古田公民館	古田公民館 082-272-9001	
安佐南区	あさみなみ散策マップ 相田・安ルート ★	安佐南区地域起こし推進課 (まちづくり懇いの空間ルート研究会)	安佐南区地域起こし推進課 082-831-4926
	あさみなみ散策マップ 大塚ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 祇園・長束ルート/祇園・大町ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 祇園・山本ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 高取・長楽寺ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 伴ルート/奥畑ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 東野・川内ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 毘沙門ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 古市ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 緑井ルート/上八木ルート ★		
	あさみなみ散策マップ 八木ルート/八木山の端ルート ★		
あさみなみ散策マップ 安川ルート ★			
あさみなみ散策マップ 阿戸ルート ★			
あさみなみ散策マップ 吉山ルート ★			
安佐北区	あさきた散策マップ あさ・かべ(安佐・可部地区版) ★	安佐北区地域起こし推進課	安佐北区地域起こし推進課 082-819-3904
	あさきた散策マップ しらき・こうよう(白木・高陽地区版) ★		
	あさきた里山トレッキングマップ		
	まちづくりマップ(可部西部地区)		
	中郡古道散策地図		
白木町みどころマップ	白木町郷土史連絡協議会、白木公民館	白木公民館 082-828-0753	

区名	マップの名称	企画・編集	お問合せ先	
安佐北区	あさきたウォーキングマップ(口田地区) ★	安佐北区ウォーキング推進者、花と緑の会	安佐北区地域支えあい課 082-819-0586	
	あさきたウォーキングマップ(亀山地区・亀山南地区) ★	亀山・亀山南地区の住民、安佐北区ウォーキング推進者、亀山南学区自治会連絡協議会		
	あさきたウォーキングマップ(日浦地区) ★	日浦地区の住民、フラワーメイト、安佐北区ウォーキング推進者		
	あさきたウォーキングマップ(高南地区) ★	健康ウォーking高南、高南女性会、安佐北区ウォーキング推進者		
	あさきたウォーキングマップ(可部南学区) ★	可部南学区公衆衛生推進協議会、可部南地区社会福祉協議会、可部南学区女性会、可部南学区ゆめクラブ連合会、可部南学区体育協会、安佐北区ウォーキング推進者		
	あさきたウォーキングマップ(久地南地区) ★	久地南連合自治会、久地南地区社会福祉協議会、久地南学区体育協会、くすの木台婦人会、久地南学区老人クラブ連合会、安佐北区ウォーキング推進者		
	あさきたウォーキングマップ(狩留家地区) ★	狩留家地区社会福祉協議会、狩留家町内会連合会、ゆつり歩こう会、狩留家郷土史研究会、安佐北区ウォーキング推進者		
	あさきたウォーキングマップ(飯室地区) ★	安佐町とことん歩こう会、飯室地区連合自治会、飯室地区社会福祉協議会、飯室地区公衆衛生推進協議会		
	あさきたウォーキングマップ(小河原・上深川地区) ★	小河原・上深川地区社会福祉協議会、小河原自治連合会、上深川自治連合会、小河原上深川郷土史会、高陽公民館		
	あさきたウォーキングマップ(井原) ★	井原地区社会福祉協議会、井原地区町内会、自治会連絡協議会、井原学区体育協会、井原郷土史研究会、井原歩いてみよう会		
あさきたウォーキングマップ(亀崎・倉掛) ★	亀崎地区社会福祉協議会、倉掛地区社会福祉協議会、亀崎自治連合会、倉掛学区自治会連絡協議会、亀崎学区老人クラブ歩こう会、倉掛学区老人クラブ連合会ウォーキング部、倉掛公民館			
安芸区	瀬野川お散歩マップ ★	瀬野川を活かそうプロジェクト	安芸区地域起こし推進課 082-821-4904	
	安芸地区魅力資源マップ	安芸地区情報発信企画会議		
	あさく魅力の散歩道 水ヶ丸山・曾場ヶ城山 ★	あさく魅力探見隊		
	あさく魅力の散歩道 岩滝山・日浦山 ★			
	あさく魅力の散歩道 連華寺山・高城山 ★			
	あさく魅力の散歩道 鉾取山・坂山・原山・丸山 ★			
	あさく魅力の散歩道 八世以山 ★			
	あさく魅力の散歩道 絵下山 ★			
	あさく魅力の散歩道 長者山 ★			
	あさく魅力の散歩道 小山田山 ★			
あさく魅力の散歩道 安芸アルプス ★				
あさく魅力の散歩道 トレッキングマップ				
瀬野川ウォーキングマップ ★	安芸区役所(地域起こし推進課、地域支えあい課)、海田町	安芸区地域起こし推進課 082-821-4904 安芸区地域支えあい課 082-821-2809 海田町保健センター 082-823-4418		
矢野地区ウォーキングマップ ★	安芸区地域支えあい課、矢野ウォーキング会、矢野町花ボランティアグループ	安芸区地域支えあい課 082-821-2809		
佐伯区	八幡川ウォーキングマップ	やはたがわまっぷくらぶ	佐伯区地域起こし推進課 082-943-9705	
	いろいろあるよ石内マップ ★	石内おもしろマップ作成委員会		
	石内の川百景 ★	石内探険隊		
	やはた歴史散策地図 ★	やはた歴史探訪くらぶ		
	中国自然歩道ガイドマップ ★	河内風土記散策会		
	観音台ウォーキングルートマップ ★	観音台ウォーキングマップクラブ		
	極楽寺山植物観察登山マップ ★	極楽寺山マップクラブ		
	美鈴が丘・鈴ヶ峰自然散策マップ ★	鈴ヶ峰自然散策マップ制作委員会		
	藤の木発!向山登山安全マップ ★	向山登山安全マップづくりの会		
	美鈴が丘ウォーキングマップ ★	美鈴が丘ウォーキングクラブ		
	八幡東ウォーキングマップ ★	八幡東まめまめクラブ、八幡東公民館、三和地域包括支援センター、佐伯区地域支えあい課		
	さえき景弘くんふれあいウォーキングマップ ★	佐伯区民、佐伯保健センター		
	佐伯区 区民ウォーkingコイン通り	佐伯区役所、佐伯区スポーツセンター、佐伯区公衆衛生推進協議会、学区体育団体佐伯区連合会、佐伯区体育指導員協議会、五日市・五日市学区町内会連合会、五日市商工会、コイン通り商店街振興組合、広島工業大学健康情報学科、ウォーキンググループ(松なみ散歩会、美鈴が丘ウォーキングクラブ、楽しくウォーキング、八幡川ウォーキングクラブ、極楽ウォーキングクラブ、スマイルウォーキング、観音台歩こう会)		佐伯区地域支えあい課 082-943-9731
	藤の木地区ウォーキングマップ	藤の木歩こう会・藤の木公民館・佐伯区地域支えあい課		
	五月が丘ウォーキング&介護予防おでかけマップ	楽しく歩こう会・さつき、五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター、五月が丘公民館、佐伯区地域支えあい課		
やはたウォーキングマップ	八幡学区の住民、佐伯区健康ウォーキング推進者、やはた歴史探訪くらぶ、八幡公民館、佐伯区地域支えあい課			
こまち 河内ウォーキングマップ	河内地区コミュニティ推進協議会、河内地区町内会住民、河内公民館、佐伯区地域支えあい課			
五日市観音ウォーキングマップ	五日市観音学区の住民、坪井公民館、佐伯区スポーツセンター、佐伯区地域支えあい課			
あまんじゃくウォークおもしろマップ	あまんじゃくウォーク実行委員会、楽々園学区体育協会、佐伯区スポーツセンター、佐伯区地域支えあい課、美隅公民館	美隅公民館 082-923-0622		
全区ほか	ひろしま八区 ぐるっと散策「みち」めぐり ★	ひろしま歴史街道トリップ実行委員会	企画総務局コミュニティ再生課 082-504-2125	
	西国街道 文化の大動脈 ★	広島仏だん通り活性化委員会		

※各マップには数量に限りがあり、配布できないことがあります。その場合は、ご了承ください。

※★印のあるマップは、広島市のホームページ(アドレス <https://www.city.hiroshima.jp/>)でご覧いただけます。

(令和6年1月現在)



こんな
あります
「ウォーキンググループ」

歩くって楽しい!

ウォーキングを楽しく続けるためには、仲間と一緒に歩くのも1つの方法です。あなたにあったグループを見つけてみませんか!

詳細については、裏表紙中面の各区の保健センター地域支えあい課へお問合せください。

区分	グループ名	活動頻度	活動拠点等	主な活動内容
中区	もくもく会	週1回 (毎週木曜)	中央公民館	中央公民館を起点に、周辺の景色を楽しみながら歩いています。少人数で活動しているので、いつもみんなでおしゃべりをしながら仲良く過ごしています。
	中ちゃんウォーキング	月2回 (第1・3火曜)	中区スポーツセンター	楽しくおしゃべりをしながら、毎回違うコースを歩いています。桜の季節には黄金山、紅葉の季節には三段峡など、四季のうつろいを楽しみながらウォーキングをしています。
	舟入ウォークウォーク	月2回 (第2・4金曜)	舟入公民館	舟入地区を中心に和気あいあいとウォーキングしています。どなたでも気軽に参加できるように、短縮コースや30分毎に利用できるトイレ場所を組み込んだコースもあります。
	わかたけウォーキング	月2回 (第1・3木曜)	竹屋公民館	竹屋公民館周辺を探索しながら楽しくウォーキングしています。ウォーキンググループとしては珍しく、参加者の約半数が男性です。
	中区ノルディックウォーククラブ	月2回 (第1・3木曜)	中区スポーツセンター	2本のポールを使うことで、上半身が動くため、全身運動になり、メタボ予防、認知症予防などに効果的なウォーキングです。ポールの貸し出しもあるので、初めての方でもお気軽にご参加ください。
東区	歩こう会	月1回 (原則第1水曜)	広島駅 新幹線口	会員で年間のコースを決め、毎回、約2時間のウォーキングを楽しんでいる、平均年齢70歳のグループです。「楽しくなければ続かない」をモットーに、会員お勤めのコースを歩いたり、歴史・史跡を訪ねたり、自然を五感で感じながら楽しく歩いております。
	戸坂健歩会	月2回	戸坂公民館	健康ウォーキングを通じて、仲間づくり・健康づくり・地域づくりをしています。会員は、日々1日10,000歩を目指してがんばっています。戸坂のコース(月1回)と、広島市内コース(月1回)をウォーキングしています。戸坂のまちを一望できる気持ちのいいコースがあります。
南区	みなとみずいる会	週1回 (毎週水曜)	宇品公民館	みなとみずいる会は、毎週水曜9時30分から1時間程度、風光明媚な元宇品公園や河岸緑地が良く整備されている京橋川沿岸、パークゴルフ場がある元国鉄宇品線沿線など毎週コースを変えてウォーキングを楽しんでいます。
	さわやか楽足会	月2回 (第2・4木曜)	大河公民館	さわやか楽足会は、毎月第2・4木曜の朝10時集合で、会員同士の会話が弾みます。健康増進とコミュニティ行事の参加と新しい知人・友人づくりを楽しみながら歩きます。体操のあと「またね!!」で解散です。
	仁保にこにこウォーキング	週1回 (毎週水曜)	仁保公民館	いつまでも自分の足で歩けるように、長続きする楽しいウォーキングを目指して、週1回活動しています。無理のないよう、都合の悪い時は連絡なしで休んでいいし、歩くペースが一番遅い人に合わせています。
	段原健康ウォーキングクラブ	月2回 (第1・3水曜)	段原公民館	毎月第1・3水曜日に段原公民館に集まって、公民館前の公園で体操をしてから、比治山やマツダスタジアム周辺を季節を感じながら、みんなで楽しくウォーキングをしています。
	大州とことこクラブ	月1回 (第4火曜)	大州学区集会所	大州学区集会所に10時に集合し、1～2時間程度ウォーキングをしています。コースは固定しておらず、四季を楽しみながら歩いています。和気あいあいとおしゃべりをしながらウォーキングを楽しんでいるので、気軽にご参加ください。
西区	いきいきウォーキング! 大芝	月1回 (第2土曜)	大芝公園	9時に集合し、ラジオ体操をして、大芝・牛田ランニングコース(約3.1km)を歩きます。月1回の実施なので、親睦を図ることを重視し、マイペースで気楽に楽しんでいます。コースの旧太田川沿いでは、水鳥もみられ、自然を満喫できます。
	潮風タウンウォーク	月1回 (第2木曜)	草津公民館	自由参加ですので、毎月メンバーも色々な人が集まります。行先によりますが、楽しいメンバーですので、草津公民館だよりに掲載されるスケジュールを見て参加してください。
	どんぐりウォーク	月1回 (第4木曜)	鈴が峰会館	鈴が峰会館を起点に、時には市内の見どころのウォーキングも楽しんでいます。自由参加、会費なしです。スタート・終了時にストレッチをします。毎月「広報すずがみね」に案内が掲載されています。また、年間計画は鈴が峰会館に設置していますので、ご自由にお取りください。
	井口台さくらウォーク	月1回 (第4金曜)	井口台集会所	自由参加で年齢・性別は問いません。13:00に井口台集会所に集合し、軽いストレッチをしてから、町内を中心にウォーキングをしています。時には、市内の名所をめぐるコースを企画する等、楽しく歩いています。
安佐南区	いきいきウォーキングクラブ	月2回 (第2・4水曜)	安川緑道公園	緑道公園広場に集合してストレッチをした後、緑道公園やせせらぎルート、古川ルート、安川ルートなど初心者の方でも歩きやすいコースでウォーキングをしています。季節の草花や魚、鳥などを眺めながら、楽しく歩いています。
	祇園歩こう会	月2回 (第2・4木曜)	祇園公民館	60～80歳代の女性が多く、安川緑道を主なコースとして、自分のペースでウォーキングを楽しんでいます。また、季節に応じて神社めぐりやお花見、紅葉狩り、工場見学など様々な催しもあり、皆で楽しく活動しています。
	歩こうよ祇園西	月2回 (第1・3木曜)	祇園西公民館	「歩こうよ!ひろしま」のストレッチを行い、時節の健康情報を確認して出発。四季の変化(桜・紅葉など)を感じ、史跡めぐり、脳トレ、社会見学を織り交ぜ、おしゃべりを楽しみながら健康ウォーキングをしています。
	西風ウォーキングクラブ	月2回 (第1・3月曜)	広島広域公園	広島広域公園内の約6kmのコースを時速4.5km～5kmの速さで歩いています。コース環境がとてよく、きれいな空気の中で四季折々の自然を五感で感じることができます。少人数での活動ですが日頃の話を話し、歩きながらの交流を深めています。
	せせらぎウォーキングクラブ	月2回 (第1・3木曜)	佐東公民館	佐東公民館に9時半に集合して出欠をとり、準備体操をします。第1第2古川を、せせらぎの四季折々の風景と水鳥、梅、桜、サツキの花等を楽しみながら歩きます。11時頃、公民館に帰り、体操をして解散します。
	沼田ウォーキングクラブ	月2回 (第1・3水曜)	沼田公民館	9:30に沼田公民館に集合し、準備体操をした後、ウォーキングを行っています。20名程度が参加しており、沼田地区が大半ですが、安方面や西区からも参加があり、皆で楽しく歩いています。沼田公民館を発着点として、四季に合わせた10コースを歩いており、年に2回の昼食会や秋には少し遠出もしています。

区分	グループ名	活動頻度	活動拠点等	主な活動内容
安佐南区	花マル歩こう会	月2回 (第1・3木曜)	安川緑道公園	男性4割、女性6割の約30人のグループです。安川緑道ルートや古川ルートを中心に、元気いっぱい楽しく歩いています。可部や二葉の里、元宇品、宮島、坂町のコースを歩くこともあります。入会は随時受け付けています。
	安佐南ノルディック・ウォーキングクラブ	月2回 (第2・4金曜)	広島広域公園	約6kmのコースを個人の体調や体力に合わせて歩いています。2本のポールを使うので運動量が多く、足腰への負担が軽減します。会員の年齢層は幅広く、女性や初心者が大半です。はじめの一歩、努力、継続をクラブの目標にしています。
	梅林ウォーキングクラブ	月1回 (第1・3月曜)	小原集会所	第1・3月曜日の9:30に小原集会所前広場に集合し、準備体操を行った後、2時間程度のウォーキングを行っています。健康づくり・仲間作りを目指して頑張っています。皆で楽しく汗を流しませんか。
	ウォーキング東野健寿会	月4回 (毎週月曜)	東野公民館	公民館前に集合し、当日コースを決め、ストレッチ後、近隣の名所(自然、神社・仏閣、生活道等)を訪ね、知見・謎や感動・道中のふれあい、会員間の会話を楽しみながら和気あいあいウォーキングを行っています。現在会員は30名で、新規の方も歓迎しています。
	てくてく大町!歩こうや	月1回 (第4金曜)	大町集会所	令和3年11月に発足した新しいグループです。大町集会所に集合し、1時間程度ウォーキングしています。今からウォーキングを始めようと思っている方、大歓迎です! みんなで集まって楽しく健康づくりに取り組みましょう。
	きらきらクラブウォーキング	月2回 (第1・3火曜)	ふじが丘自治会	月2回、約1時間余りの異なったコースを選び、季節に合わせて庭に咲く花や樹木を鑑賞しながら、有志でウォーキングしています。現在、10名程度で活動していますが、強制ではなく自由に参加する形ですので、どうぞ関心のある方は一緒に歩いてみてください。
	歩こうや竜王!	月1回 (第2月曜)	竜王集会所	9時に竜王集会所に集合し、長東西地域を歩いています。「無理なく続けられる活動」をモットーに、みんなが集まる拠点として、仲良く会話を楽しみながらウォーキングをしています。また、季節に応じてお花見や遠足なども行っています。新規の方も歓迎しています。
安佐北区	井原歩いてみよう会	月1回 (第1水曜)	三篠園前	三篠園前を起点に90分程度歩いています。周辺の四季折々の風景を眺め、史跡を訪ねたり、折り返し地点で会独自の「ミニハンドブック」を手に歌を合唱したり賑やかに楽しんでいます。井原地区ウォーキングマップがあります。
	狩留家ゆっくり歩こう会	月1回 (第4火曜)	狩留家集会所	平成30年度に作成した狩留家地区ウォーキングマップをベースに、狩留家・上深川・三田を中心に歩いています。6-10月は9時、11-5月は10時に狩留家集会所に集合し、季節や天候、メンバーの体調に合わせてコースを選びながら歩いています。予約不要です。
	健康ウォーキング 口田クラブ	月2回 (第1・3水曜)	口田公民館	広島市ウォーキング推進者の指導のもと、体調やウォーキング経験に合わせて歩いています。参加者は平均20人程度で、口田地区の景色・参加者同士の会話を楽しみながら、7~8,000歩、歩きます。
	可部南楽しく歩こう会	月1回 (第3木曜)	可部 福祉センター	可部福祉センターを起点に、川沿いのコースなど、眺めの良いコースをみんなで楽しく歩いています。特に三篠川と根谷川が太田川に合流する地点の眺めは最高です。一緒に楽しく健康づくりに取り組みませんか。
	可部東ゆかいな仲間たち	月1回 (第4金曜)	ノムラストア 東側ATM前	根谷川沿いや山側の史跡、花や自然を楽しみながら歩いています。坂道を登ることもあり、体力の向上、足腰の筋力が鍛えられます。山側から眺める景色は、達成感とともに爽快感も味わうことができます。是非ご参加ください。
	可部歩こう会	月2回 (第1・3土曜)	安佐北区総合 福祉センター1階	可部を巡るコースは10コースを越え、独自のマップも作成しています。楽しくウォーキングをしています。
	亀山ウォーキング	月2回 (第1・3月曜)	亀山公民館 周辺	ウォーキングは、認知症予防に効果があります。正しい歩き方で、膝や腰を痛めることなく、みんなで楽しくおしゃべりしながら、四季折々の景色を眺めて歩きましょう。会費なし。参加や欠席の連絡はいりません。
	安佐町とことん歩こう会	月2回 (第2土・第4水曜)	安佐公民館	新春は宮島で散策、夏は安芸太田町龍頭峡、秋はどんぐり村近くの駒ヶ滝等遠方まで出かけ、お昼にはみんなでお弁当を食べ、楽しく歩いています。会員の車等で移動してから歩きます。是非御参加ください。
	日浦ウォーキング	月1回 (第1木曜)	日浦公民館 周辺	日浦公民館に集合し、新しいコースを考えながらあさひが丘団地周辺を歩いています。参加者とおしゃべりしながら、季節の風景や草花いっぱい美しい庭を楽しむことができます。自由に御参加ください。集合時間は、7~9月は9時半、10~6月は13時です。
	久地をもっと知ろう会	月2回 (第1・3木曜)	南が丘団地 集会所	魅力いっぱいの久地南を歩けば、名所や旧跡に出会えます。みんなで歩けば会話ははずみ、ますます健康に(^o^)
	瀬戸内 ウォーキングクラブ	月2回 (第2・4木曜)	瀬戸内ニューハイツ 自治会館	自然いっぱい、おいしい空気の中、楽しいおしゃべりと笑顔があふれるメンバーで歩いています。人との出会いや地域の発見を大切にしています。ぜひ一緒に歩きましょう。
	安佐北 ノルディック・ウォーク	週1回 (毎週金曜)	安佐北区 スポーツセンター	ノルディックポールを使うことで、①上半身も使い全身運動になる、②足腰の負担を軽減できる、③良い姿勢で歩けるようになるなどの効果が得られます。ポールの貸し出しもあり、指導員も従事するため、初めての方でも安心して参加できます。予約不要です。
	歩こう会(白寿会)	月2回 (第2・4土曜)	西山公園 (倉掛公民館)	気軽に歩いてみませんか。「高齢者いきいき活動ポイント」を押印しますので、手帳をお持ちください。雨天の場合は、中止します。
	ウォーキング部(倉和会)	月2回 (第2・4土曜)	倉掛公民館	気軽に歩いてみませんか。「高齢者いきいき活動ポイント」を押印しますので、手帳をお持ちください。雨天の場合は、中止します。
	ノルディックウォーク 歩こう会	月1回	安佐北区 総合福祉センター	ノルディックポールを使うことで、上半身を動かし全身運動になります。ポールを持って正しい姿勢で歩くことで、足腰の負担軽減にもなり、腰痛・膝痛予防、肩こり解消にもつながります。主に根の谷川沿いを歩きます。指導員もいますので、初めての方でも安心して参加できます。
いきいきウォーキング <small>なごみ 和</small>	月1回 (第1水曜)	三入公民館	1時間半~2時間を目安に休憩を挟み、みんなでお喋りしながら楽しく歩いています。途中で立ち止まって豊かな自然に触れ、郷土の歴史を感じています。年齢・性別を問わず、地域の輪を広げることを大切にしています。心と体の健康のために一緒に歩きましょう。	
お手軽ウォーキング	週2回 (火曜日、金曜日)	安佐北区 スポーツセンター	9時半頃に安佐北区スポーツセンターに集合し、準備体操をした後、三篠川・根の谷川周辺を景色を見ながら歩いています。季節や天候、メンバーの体調に合わせて全4コースからコースを選びながら歩いています。予約不要です。ぜひ一緒に歩きましょう。	

区分	グループ名	活動頻度	活動地点等	主な活動内容
安芸区	あき万歩会	月1回 (第3金曜)	不定	広島市及びその周辺のウォーキングコースを発掘しながら歩いています。平成28年に結成10周年を迎え、現在では毎回40人程度の参加があります。自由に参加することができ、皆でおしゃべりしながらウォーキングを楽しんでいます。
	あきく魅力探見隊	月1回 (第1土曜)	不定	安芸区の里山の魅力を高め、山歩き初心者でも安心して歩けるように、案内板の設置や倒木の撤去、草刈などハイキングコースの整備などを行っています。また、区民ハイキング(年1回)の企画運営も行っています。
	矢野ウォーキング会	月2回 (第2・4金曜)	矢野公民館	ストレッチ後、矢野地区の名所旧跡等をウォーキングしています。自分の住んでいる地域でも新たな発見がたくさんあります。皆で歩くと会話はずみ、和気あいあいと楽しく活動しています。
	瀬野川歩こう会	月1回 (第4金曜)	中野公民館	中野地区を中心に、季節の変化を感じながら活動しています。笑顔あふれる楽しい会です。仲間とおしゃべりしながら歩くのはとても気持ち良く、心も体も健康になります。中野地区以外にお住まいの方の参加も大歓迎!
	海田・船越歩こう会	月2回 (第2・4水曜)	安芸区総合福祉センター および 海田町保健センター	海田・船越歩こう会は、区が開催した講座をきっかけに活動が開始したグループです。月2回、安芸区船越や海田町周辺を和気あいあいとウォーキングしています。
	矢野南歩こう会	週1回 (毎週金曜)	矢野みなみ会館	矢野南団地内を皆で毎回コースを決めウォーキングしています。団地特有の起伏を活かし、足腰を強くしようと皆で元気よく声をかけながら楽しく活動しています。ウォーキング初心者が多く、無理なく続けることを目標にしています。
	阿戸歩こう会	月1回 (第2水曜)	阿戸公民館	阿戸地区の自然に触れながら楽しくウォーキングしています。一人ではなかなか実践できないけれど、皆で集まるとやる気も高まります。無理なく長く継続できるように、皆で話し合いながら楽しく活動しています。
	スカイウォーキング会	月1回 (第2水曜)	瀬野駅北口	平成28年度に瀬野公民館で開催した健康ウォーキング講座をきっかけに、平成29年5月に結成された新しいグループです。準備体操をした後、皆で話し合ってコースを決めて、瀬野の自然に触れながら楽しくウォーキングしています。
佐伯区	美鈴が丘 ウォーキングクラブ	月2回 (第2・4木曜)	美鈴が丘 公民館	美鈴が丘団地街区内の四季の移りかわりを巡り歩き、団地内外での史跡・工場見学・花見等行事を含み、クラブ員の笑顔とともに楽しく歩いています。
	楽しくウォーキング	月2回 (第2・4金曜)	楽々園公民館	公民館周辺水鳥の浜公園 海老山 洞雲寺 廿日市天満宮その他工場見学・花見・紅葉狩り・似島一周等数多くの企画をして楽しみながらウォーキングをしています。雨の日は室内でストレッチ体操・健康・食生活についての講義等を行っています。
	八幡川ウォーキング	月2回 (第1・3水曜)	八幡公民館	佐伯区内を流れる自然豊かな八幡川の周辺をはじめとして、毎回様々なところへ出掛けています。花見や紅葉狩りなどの四季のイベントも取り入れながら、毎回楽しくウォーキングを通しての健康づくりに取り組んでいます。
	スマイルウォーキング	月2回 (第2・4金曜)	彩が丘公民館	第2・4金曜日に彩が丘団地内を中心に約1時間、ウォーキングをしています。忙しい主婦の方でも、さっと歩ける手軽さが好まれています。年に数回の遠出も楽しみのひとつです。
	石内笑々ウォーキング	月2回 (第1土・第3金曜)	石内公民館	四季折々の自然を感じながら川土手(土の道)を利用して楽しく歩いています。石内地区は歴史ある町なので、ウォーキングしながら史跡を巡れるのも魅力です。歩いて心からにこにこになりましょう。
	藤の木歩こう会	月2回 (第2・4水曜)	藤の木公民館	坂道を元気に歩ける体作りのため、団地内およびその周辺を、四季折々の草花に親しみながら、ウォーキングしています。藤の木地区のマップもできました。みなさん、一緒にウォーキングを楽しみましょう。
	八幡が丘 「さかみち」歩こう会	月1回 (第3木曜)	八幡が丘 集会所	毎回、楽しくおしゃべりをして、準備体操を行った後、団地内を1時間程度ウォーキングしています。四季折々の花を愛でながら、団地内のアップダウンも活かした「楽しい」ウォーキング活動に取り組んでいます。
	Jウォーク	月1回 (第4木曜)	折出会館	城山団地で活動しています。歩くコースは、開催日ごとにその日のリーダーが決めていきます。団地周辺にある植物園に行ったり、時には団地を飛び出して、寺社を巡って花見やあじさい見物をしたり、毎回わいわい楽しく歩いています。
	楽しく歩こう会・さつき	月1回 (第4金曜)	五月が丘 公民館	自然の豊かな五月が丘団地を、会員みんなでコースを決めて、楽しみながらウォーキングしています。ときには、広域公園、石内川沿い、隣りの新設団地まで歩き、開発の進む地域の新たな発見に話を弾ませています。
	皆賀ウォーキング	月1回 (第4水曜)	皆賀公民館	健康促進を目的とし、会員の友好関係、さすなの深まりを目指す団体です。情報交換の場とし、気楽に会話のできる場としていきます。町内を中心とした名所を巡り、植物園や五日市港等へも出掛けています。多くの方の参加をお待ちしています。
	杉並台ウォーキング	月1回 (第2木曜)	杉並台 コミュニティー センター	杉並台団地内や周辺を仲間と楽しく気軽にウォーキングしています。四季折々の花木、空や雲、山並みの景色等、自然が豊かで歩くたびに季節を感じる事ができます。ウォーキングの前にはラジオ体操を行っています。
	日ノ木ウォーキングクラブ	月2~3回 (第1・3・5金曜)	中地公園	ウォーキング前後には集まったメンバー全員で輪になって体操を行い、日ノ木団地内外を1時間程度ウォーキングしています。花や野鳥などを眺め、四季の移ろいを感じながらみんなでお話をするのも楽しみのひとつです。
	観音台ウォーキング	月1回 (第4金曜)	観音台一丁目 集会所	観音台団地・東観音台団地を中心に、会員同士仲良く会話しながら活動しています。ウォーキングの際には、高台にある団地ならではの景色の良さや、季節ごとに変わる様々な自然や風景を楽しんでいます。メンバー随時募集中です。
	東観音台坂道 ウォーキング	月1回 (第2金曜)	観音台公民館	紅葉や季節の花を見に行ったり、歴史探訪をしたり、月ごとにテーマを決め楽しく歩いています。メンバー随時募集中です。当日の飛び入り参加も大歓迎です。
	緑が丘トロ・ ウォーキング	月4~5回 (毎週金曜)	緑が丘会館	緑が丘団地を中心にウォーキングしています。個人の体力や、その日の体調に合わせて無理なくウォーキングを継続できるように活動しています。体力に自信のない方や、普段ウォーキングしていない方も気軽に参加してください。
	薬師が丘坂道 ウォーキング	月1回 (第2土曜)	薬師が丘第一 集会所	薬師が丘団地を中心に活動しています。坂道の多い団地ですが、四季折々の植物や景色を見ながら、「明るく笑顔で安全に」を目標にウォーキングしています。参加者同士で、お話ししながらウォーキングしてみませんか。
みずとりウォーク	月1回 (第2木曜)	吉見園公民館	吉見園公民館周辺の水鳥の浜公園をウォーキングしています。公園の花や植物の風景を見ながら楽しく気軽に散歩しています。体調に合わせてショートコースもあり、自由に参加できます。	

※ これは、令和6年1月現在活動中のグループの一覧です。詳細については、裏表紙中面の各保健センター地域支えあい課へお問い合わせください。



高血圧症、糖尿病、脂質異常症、がんなどの生活習慣病は、無症状のまま進行します。

「何かあったら病院に行く」のではなく、「何もなくても健康診査で健康を確認」し、ご自身の健康を守りましょう。

各区の保健センターやスポーツセンターでは、いろいろな健康づくりのための教室が開かれています。教室に参加することも、ひとつの方法です。教室やイベントについてのお問合せは、下記をご覧ください。

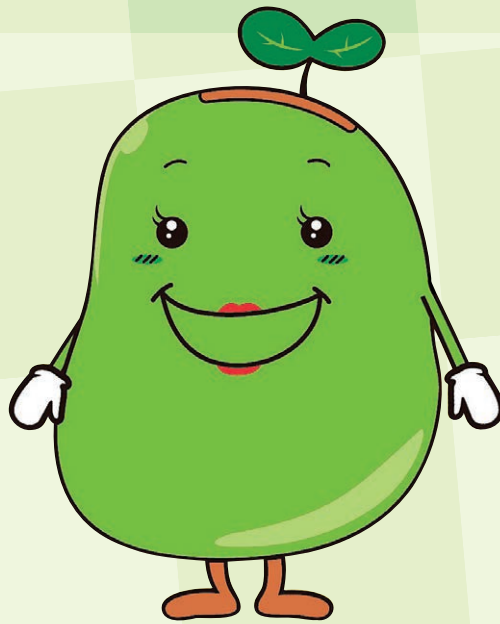
名称・担当課	所在地	電話番号	FAX番号
中保健センター地域支えあい課	中区大手町4-1-1	504-2528	504-2175
東保健センター地域支えあい課	東区東蟹屋町9-34	568-7729	568-7790
南保健センター地域支えあい課	南区皆実町1-4-46	250-4108	254-4030
西保健センター地域支えあい課	西区福島町2-24-1	294-6235	294-6113
安佐南保健センター地域支えあい課	安佐南区中須1-38-13	831-4942	870-2255
安佐北保健センター地域支えあい課	安佐北区可部3-19-22	819-0586	819-0602
安芸保健センター地域支えあい課	安芸区船越南3-2-16	821-2809	821-2832
佐伯保健センター地域支えあい課	佐伯区海老園1-4-5	943-9731	923-1611
健康福祉局保健部健康推進課	中区国泰寺町1-6-34	504-2290	504-2258
(公財)広島市スポーツ協会	中区国泰寺町1-4-15	243-0578	249-3641

参考文献

広島県国民健康保険団体連合会・NPO法人日本健康運動指導士会広島県支部「健康読本」
 女子栄養大学出版部「ダイエットウォーキング」
 英知出版(株)「エクササイズ・ウォーク」

登録番号	広H4-2023-391
名称	歩こうや！ひろしま 健康ウォーキングのすすめ
主管課	広島市健康福祉局保健部健康推進課
所在地	〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 TEL 082-504-2290
発行年月	令和6(2024)年3月
印刷会社名	東光印刷株式会社

健康寿命を延ばそう



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」

なまえ

TEL

住 所



●広島市では、広島市健康づくり計画
「元気じゃけんひろしま21（第3次）」
を推進しています

広島市ホームページに掲載しています
(<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21>)