

垂水ウォーキングの魅力 垂水ならではの魅力も！

どこでもできる

近所でも、自分なりのコースを設定して楽しむことができます。また、南北37kmの海岸線や鉄道跡は、絶好のウォーキングコースになります。

手軽にはじめられる

特別な道具を購入しなくても、動きやすい服と靴があれば、すぐにはじめることができます。

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防

血糖値、血圧を下げる効果があり、「がん」「糖尿病」等の生活習慣病のリスクを下げる事が期待できます。

肥満防止

エネルギー消費量の増加により、腹囲や体重が減りやすくなります。

◎注意点

ウォーキングは健康づくり・健康維持に効果的な運動ですが、膝や腰の痛み、高血圧や糖尿病等の持病をお持ちの方は、ウォーキングをはじめる前に、望ましい運動量等について、かかりつけ医に相談しましょう。また、体調が優れないとき、天候が悪い時は、無理に行わないようにしましょう。

※効果や注意点については、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針」をもとに作成しています。

天候に恵まれている

温暖な気候が特徴の垂水市は、年間平均気温が20.1℃、年間を通して約200日が晴れと、ウォーキングに重要な天候にも恵まれています。

コミュニケーション機会

ウォーキングを通じて交友関係が広がったり、家族や友人とのコミュニケーション機会にもなります。

ストレス解消

気分転換やリラックス効果により、ストレス解消・心身の健康の向上に役立ちます。

心肺機能の向上

習慣的な運動が体力の維持・向上につながります。

垂水ならではの！



尾脇市長が実践！

垂水市では、垂水元気プロジェクト等、市をあげて健康長寿への取り組みを実施しています。今回は、健康長寿の為に、尾脇市長が率先してウォーキングを実践してくれました。

いいこと沢山
ウォーキングのすすめ

【運動不足】この言葉を聞くと、多くの方が思い当たる点があると思います。運動不足が、肥満や生活習慣病発症の原因となることは、ご存知のことと思いますが、分かっていても「道具がない」等、様々な理由で、なかなか運動できない状況があるかと思えます。今回は、手軽にいつでもどこでもはじめられる「ウォーキング」について特集し、その魅力や効果をお伝えします。体の健康に加え、ストレス解消などの心の健康維持にも効果がある「ウォーキング」垂水市には南北37kmの海岸線や鉄道跡など、ウォーキングしやすい場所が数多くあります。夏の暑さも和らぎ、体を動かしやすい季節になってきたこの秋から、いいこと沢山のウォーキングにチャレンジしてみてくださいいかがでしょうか。