

山陽小野田市

歩こうやあ

ウォーキング

MAP





Smile
Aging



山陽小野田市健康増進課
住所：〒757-8634
山陽小野田市大字鴨庄94番地
TEL:0836-71-1814(平日8:30~17:15)
FAX:0836-39-5624
mail:hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp
令和4年10月作成

はじめに



山陽小野田市では、健康寿命の延伸を目標に掲げ、市民のみなさんとの“協創”で市民の誰もが笑顔で年を重ねていく「スマイルエイジング」を進めています。

身体を動かすこと（運動）は、生活習慣病の予防、認知症予防など様々な病気の予防につながり、健康寿命を延ばすには欠かせない活動です。

市民のチャレンジ目標



- まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう
- 毎日体を動かそう

マップの標記について



学校



信号



所要時間



駐車場



トイレ



距離

※地図に掲載している所要時間は歩く速度が普通で休憩時間も含んだ時間です。目安としてご参考にしてください。

※地図に掲載している情報は令和4年10月時点の情報です。

服装



タオル

日差し対策の帽子

通気性
伸縮性
の高い服

持ち物



飲物

飴



携帯電話

ハンディ
ファン等



ウォーキングシューズの選び方



- かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか
- 指先が余裕をもって動かせる
- かかとの部分がしっかりと包みこまれている
- インソールが土踏まずにフィットしている
- かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

前後のストレッチ



(前) ウォームアップ

ウォーキング前のストレッチは、ケガや事故の予防になります。ラジオ体操やSOSおきよう体操などの動的ストレッチがおすすめです！！



SOSおきよう体操を
CHECK!

(後) クールダウン

運動後のストレッチは、疲労回復や柔軟性の向上につながります。反動や弾みをつけることなく、筋肉をゆっくりと伸ばして伸展した状態をキープして行う静的ストレッチがおすすめです。

歩き方



背筋を
伸ばす

つま先で
地面を蹴り
前進しよう

歩幅を広くするように心がけましょう。

あごを引いて
15メートル
くらい先を
見よう

腕はリズムカル
に振ろう！
前へ振るよりも
後ろに引くよう
に意識を！

膝を伸ばして
かかとから着
地するように

お役立ち情報



おすすめ
ウォーキング
コース



ウォーキング
お役立ち情報

健康遊具の
使い方



やまぐち
健幸アプリ