



【令和7年3月14日発行】健康ますだ市21推進協議会 運動部会  
事務局：市健康増進課 TEL31-0214・FAX23-7134 益田市駅前町17-1 益田市立保健センター

## 各地区ウォーキング情報（R7.4～5月） さあ！みんなで出かけましょう！

- ・令和7年3月1日時点での情報です
- ・歩き隊認定証をお持ちの方は、当日スタンプカードをお持ちください

月 日	名 称	場集合場所・時開催時間 受受付時間・料参加料金	申申し込み 問問い合わせ先
4/5 (土) <input type="checkbox"/> 雨天中止	<b>益田地区</b> <b>益田地区歩き隊 ごみ拾いウォーク</b> <input type="checkbox"/> 参加賞があります <input type="checkbox"/> ごみ袋、火ばしをご持参ください	<input type="checkbox"/> 場 益田公民館 <input type="checkbox"/> 時 8:30～9:30 <input type="checkbox"/> 受 8:10～8:30	<input type="checkbox"/> 申 不要 <input type="checkbox"/> 問 益田公民館 TEL 23-5752
4/6 (日)	<b>中西地区</b> <b>羽原ウォーキング大会</b> <input type="checkbox"/> 抽選会及び飲み物を準備しています	<input type="checkbox"/> 場 羽原ファクトリーパーク <input type="checkbox"/> 時 9:00～12:00 <input type="checkbox"/> 受 8:30～9:00	<input type="checkbox"/> 申 不要 <input type="checkbox"/> 問 中西公民館 TEL 28-0501
4/19 (土) 5/17 (土)	<b>北仙道地区</b> <b>ふれあいウォーキング</b>	<input type="checkbox"/> 場 北仙道公民館 <input type="checkbox"/> 時 8:30～10:00 <input type="checkbox"/> 受 8:15～8:30	<input type="checkbox"/> 申 不要 <input type="checkbox"/> 問 北仙道公民館 TEL 22-0218 ※中止・延期については公民館へお問合わせください
4/20 (日)	<b>二条地区</b> <b>横山城址健康ウォーク</b>	<input type="checkbox"/> 場 益田市桂平町 横山城駐車場 <input type="checkbox"/> 当日、二条公民館に案内を 設置します <input type="checkbox"/> 時 9:30～11:30 <input type="checkbox"/> 受 9:00～9:30	<input type="checkbox"/> 申 不要 <input type="checkbox"/> 問 二条公民館 TEL 29-0001 ※トイレはできるだけ二条公民館をご利用ください
5/11 (日)	<b>中西地区</b> <b>大道山ウォーキング大会</b> <input type="checkbox"/> 抽選会及び飲み物を準備しています	<input type="checkbox"/> 場 中垣内平原駐車場 <input type="checkbox"/> 時 9:00～12:00 <input type="checkbox"/> 受 8:30～9:00	<input type="checkbox"/> 申 不要 <input type="checkbox"/> 問 中西公民館 TEL 28-0501

# ウォーキングで健康になろう！

## ウォーキングの効果

### □生活習慣病予防

血圧や血糖、血中脂質の減少など、生活習慣病の予防や改善効果が期待できます。

### □肥満防止

体脂肪を燃焼し、肥満やメタボリックシンドロームの予防になります。

### □心肺機能の強化

心臓や肺に適度な負荷がかかることで機能を強化することができます。心肺機能が向上すると疲れにくくなります。

### □リフレッシュ・ストレス解消

ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。

## 歩き方のポイント

正しい歩き方を意識することで、ウォーキングの効果が高まります。

### 顔

あごを引く、うつむかず、数メートル先の景色を見るようにしましょう。

### 腕

肩の力を抜き、軽く肘をまげて、大きく振りましょう。

### 背

背筋を伸ばし、お腹を引き締めましょう。



着地は  
①かかと→②足の裏→③つま先



## ウォーキングをする際の注意点

- 歩く前は、けがや事故防止のための準備体操を、歩き終わった後は、疲労回復促進のためにストレッチを行いましょ。
- のどが渇く前にこまめに水分補給を行いましょ。
- 体調不良時はウォーキングを中止し、休ましょ。
- 朝や夕方の暗い時間帯は、ライトを使用したり、反射タスキや目立つ色の服装で歩ましょ。
- 春から秋はマダニや熊・猪など野生生物が活発に活動する時期です。草むらや藪（やぶ）などには入らない、鈴やラジオの携行、早朝や夜間等は一人で歩かないなど、対策をとりましょ。

### 運動部会認定ウォーキングコースについてお知らせ

万葉公園の市民の森コース（4 kmコース）は、現在、運動部会のウォーキングコース認定を中止しております。

次号 92 号  
発行予定

- ・次号 92 号は令和 7 年 5 月中旬の発行予定です
- ・たよりは、公民館、益田市立保健センター、美都・匹見分庁舎にあります  
ご自由にお持ち帰りください

歩き隊だよりが市ホームページでも確認できるようになりました

益田市 ウォーキング

