



安全にウォーキングを楽しむために

準備体操をしましょう

急に歩き出すのは、けがの原因になります。
準備体操は、念入りに行いましょう。
また、歩き終わったら整理体操も大切です。

ウォーキングと食事について

ウォーキングは、空腹時や満腹時を避け、食後30分以上経ってから行いましょう。
また、ウォーキング直後の食事は、内臓に負担がかかるので、1時間ほど経ってからの食事をお勧めします。



体調にあわせましょう

めまい、頭痛、風邪の症状があるときは、ウォーキングをおやすみしましょう。
また、ウォーキング途中でいつもと違う症状が出てきたときは、ペースを落としウォーキングを中断しましょう。

水分補給をこまめにしましょう

のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
ミネラルウォーター・水・お茶・麦茶など甘くない飲み物が理想です。



服装について

動きやすい服装で、歩きやすい靴を選びましょう。
また、汗をかいた時の着替えや冬場は防寒着の準備も忘れずに。また、安全対策として、車などからもわかる色合いの服装で！
帽子は、夏は熱中症を予防し、冬は防寒にもなるので便利です。荷物はリュックサックなど、両手が使えるようにしましょう。

主治医と相談しましょう

持病がある方は、ウォーキングを始める前に必ず主治医と相談をしてから始めましょう。



注意事項

マップに掲載している建物、敷地は、個人所有の場合があります。
見学をする場合は、許可を得るなどマナーを守りウォーキングを楽しんでください。



はちおうじ健康づくり推進協議会とは

市民が自らの健康に対して自覚と認識を深めることにより、健康で心豊かにいきいきと暮らしていけるよう、市民や各種団体と行政がネットワークをつくり健康増進に関する事業を実施し、健康的な生活様式や健康づくりを支援するまちづくりを進めるため、「はちおうじ健康づくり推進協議会」が平成15年11月に誕生しました。

主な活動

◆「健康フェスタ・食育フェスタ」の開催

毎年5月の第3日曜日を「市民健康の日」と定め、市民誰もが楽しみながら健康づくりを体験できるイベントを開催しています。

◆啓発活動

毎年、「八王子いちよう祭り」に出展し、健康づくりに関する情報を提供しています。

◆健康づくり活動発表会

地域の中でいきいきと活動している団体やグループの活動を取り上げ、地域の健康づくりについて考えていきます。



ちょっと実行、
ずっと健康。

はちおうじ健康づくり推進協議会については、下記リンクをご覧ください。

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/hoken/007/0007963/0005/index.html>

～広めよう！健康づくりの輪～

こんにちは！八王子市健康づくりサポーターです！

市民の皆さんが、住みなれた地域で、笑顔で、心豊かに、いきいきと生きがいをもって暮らせるように、地域の方と一緒に活動をしています。

主な活動

- ①健康に関する講座やイベントのサポート
- ②自治会やサロン等での健康づくりのサポート
- ③ウォーキングマップのコースチェック
- ④食育に関する活動 など



みなさん一緒に、楽しく、
健康づくりをしていきましょう！

※八王子市健康づくりサポーターについては、下記のリンクをご覧ください。

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/hoken/007/0007963/0009/p021262.html>