

栄町ウォーキングマップ

作成：栄町健康づくり推進員

コロナ禍が続き、中長期にわたり感染症対策と向き合う中で、運動・身体活動の不足から、特に中高年齢者については、生活習慣病などの発症や体力・生活機能の低下（骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等）など健康二次被害のリスクが高まっている、とされています。

こうした中で、町民一人ひとりが健康への関心を高め、主体的に健康づくりを行っていくにあたり、安全で手軽な運動「ウォーキング」は大変有効です。

今回、行政と町民のパイプ役となり、地域の健康づくりの輪を広める活動をしている健康づくり推進員がそれぞれ居住する地区の中で、はじめてウォーキングに取り組む方におすすめのコースを選定し、4つのウォーキングマップとして作成しました。

ぜひ、ご自身の健康づくりにお役立てください。

栄町健康づくり推進員

栄町健康介護課

目次

ウォーキングについて	1
四季折々の花を見ながらのウォーキングコース〔安食駅周辺〕	2
安食台3丁目 富士山&スカイツリー&筑波山眺望コース 〔安食台3丁目周辺〕	3
房総のむら散策マップ（岩屋古墳編）（龍角寺）〔房総のむら〕	4
水辺の遊歩道〔南ヶ丘将監川沿い〕	5

ウォーキングについて

■ 歩く際のフォームについて

背筋を伸ばし、上体を引き上げて、あごを引いた姿勢でリズムカルに歩きましょう。最初は無理せず、慣れてきたら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。



視線はまっすぐ、遠く

あごは軽く引く

歩幅は普段よりやや広めから始め、慣れてきたら段々大股に

肩の力は抜いて背筋を伸ばす

腕振りは自然に前後に振り、慣れてきたら大きく振る

着地はかかとから

■ ウォーキングの効果

ウォーキングには、下記にあるように、健康増進のための様々な効果があります。

生活習慣病の予防

肥満の解消

心肺機能が向上して、疲れにくくなる

リフレッシュ効果

ストレスの解消

加齢と共にもろくなる下半身を強化し介護予防・転倒予防



■ 適した服装について

速乾性素材のものや、保温性の高いものを季節に合わせて選びましょう。

冬のウォーキングは、防寒具やインナー、手袋など、寒さ対策をしっかりと!



夏のウォーキングは、サングラス、手袋、帽子など、紫外線対策も忘れずに!

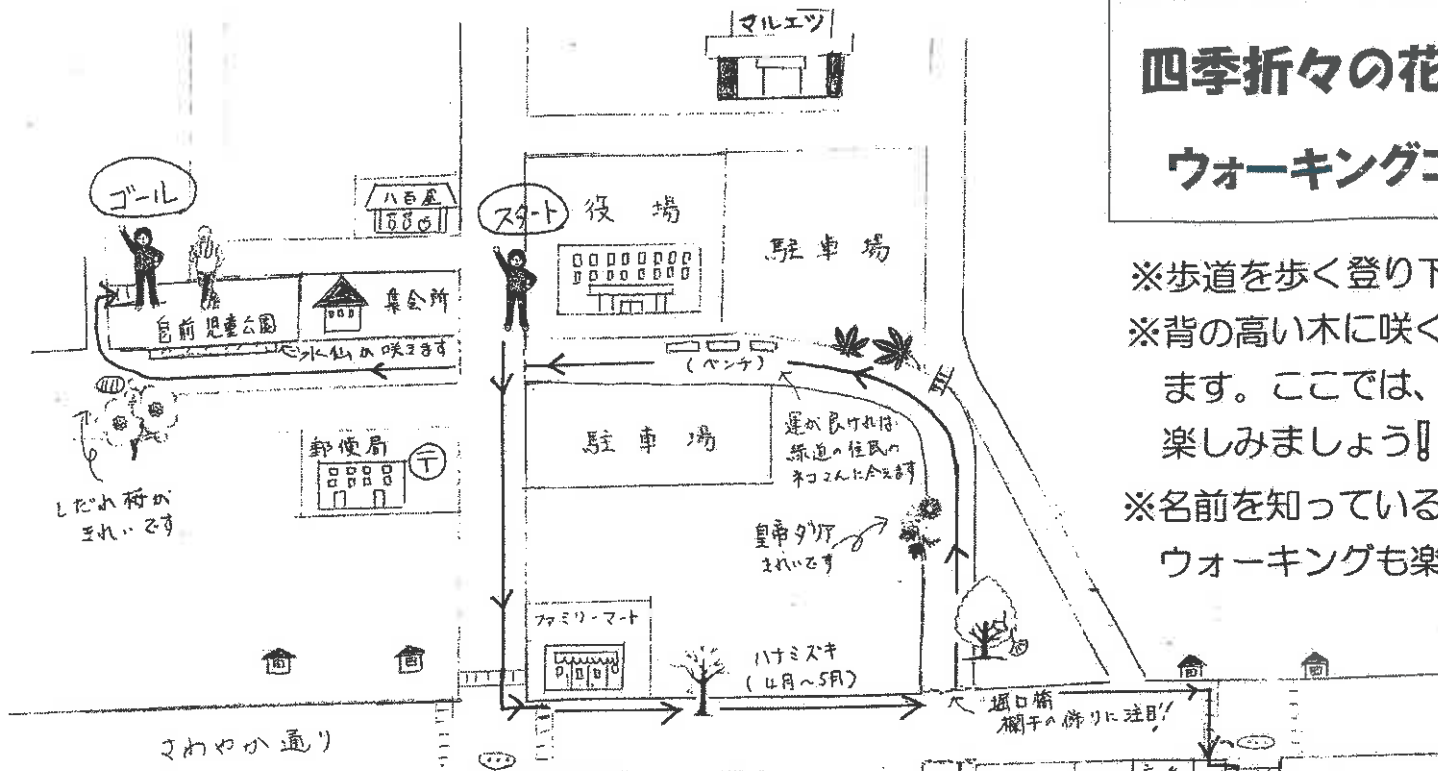
四季折々の花を見ながらの

ウォーキングコースです

ゆっくり歩いて
30分~40分位です

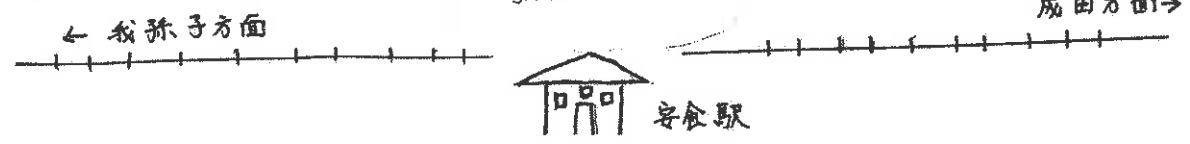
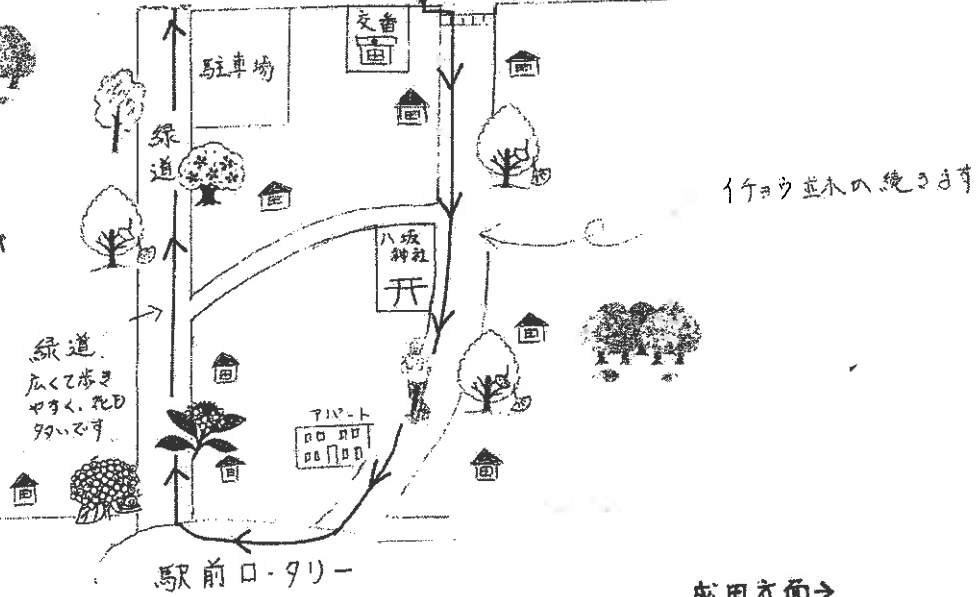
※歩道を歩く登り下りの無いフラットなコースです。
※背の高い木に咲く、木蓮や皇帝ダリアなどが見られます。ここでは、下だけでなく上を見て、空と花を楽しみましょう!!

※名前を知っている花を、お友達と教え合いながらのウォーキングも楽しいです。

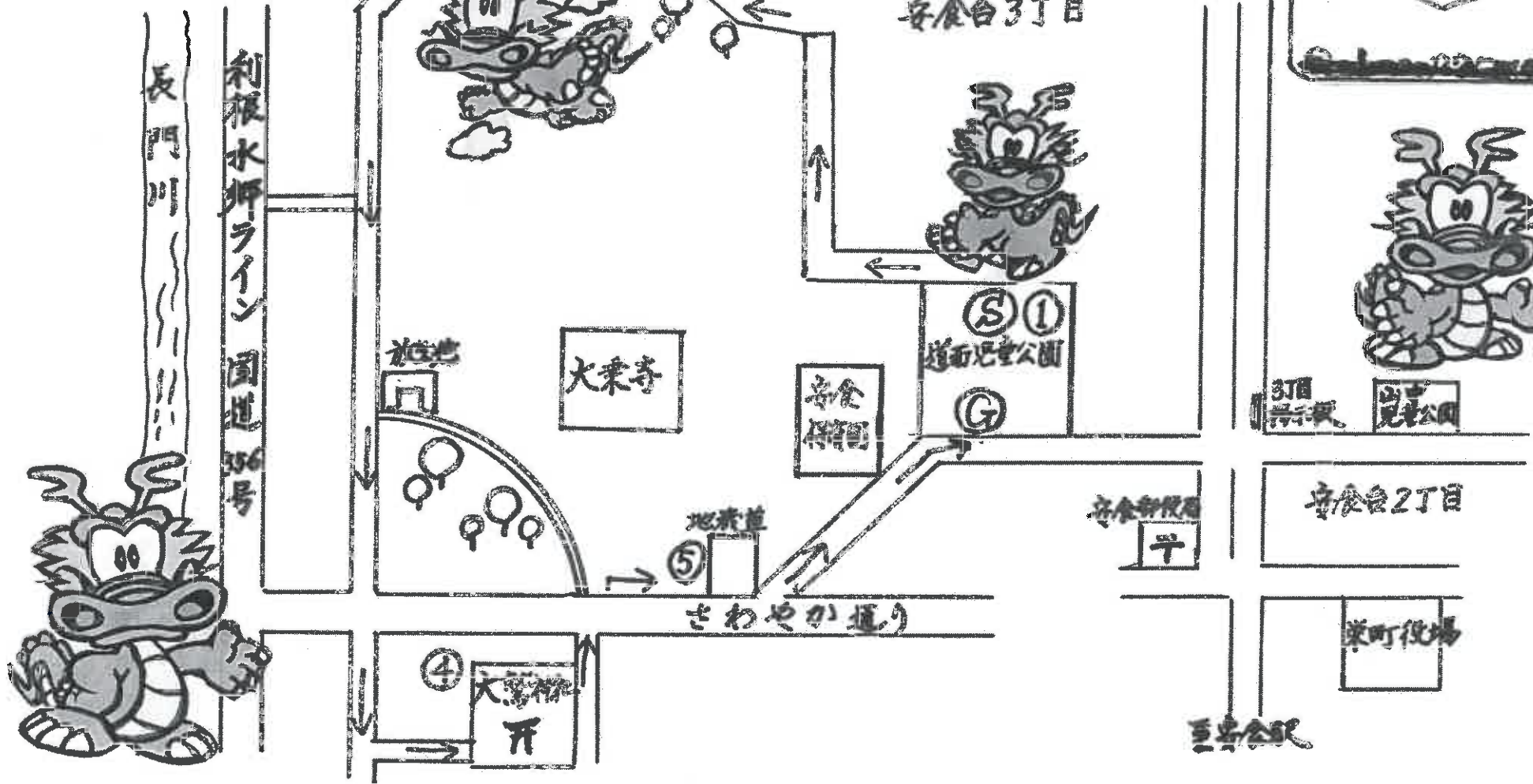
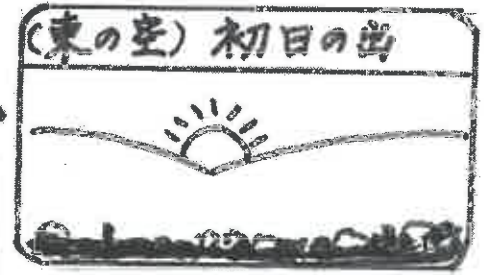
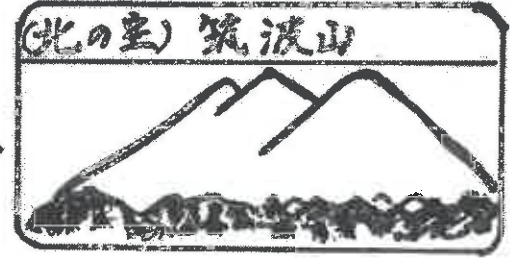


※ナイトウォーキングをされる方は、11月中旬~3月中旬まで駅周辺~緑道(一部)のイルミネーションが楽しめます。

※緑道では、桜、つつじ、雪柳、沈丁花、さるすべり、椿、さざんかなど色々な季節の花や木が見られます。



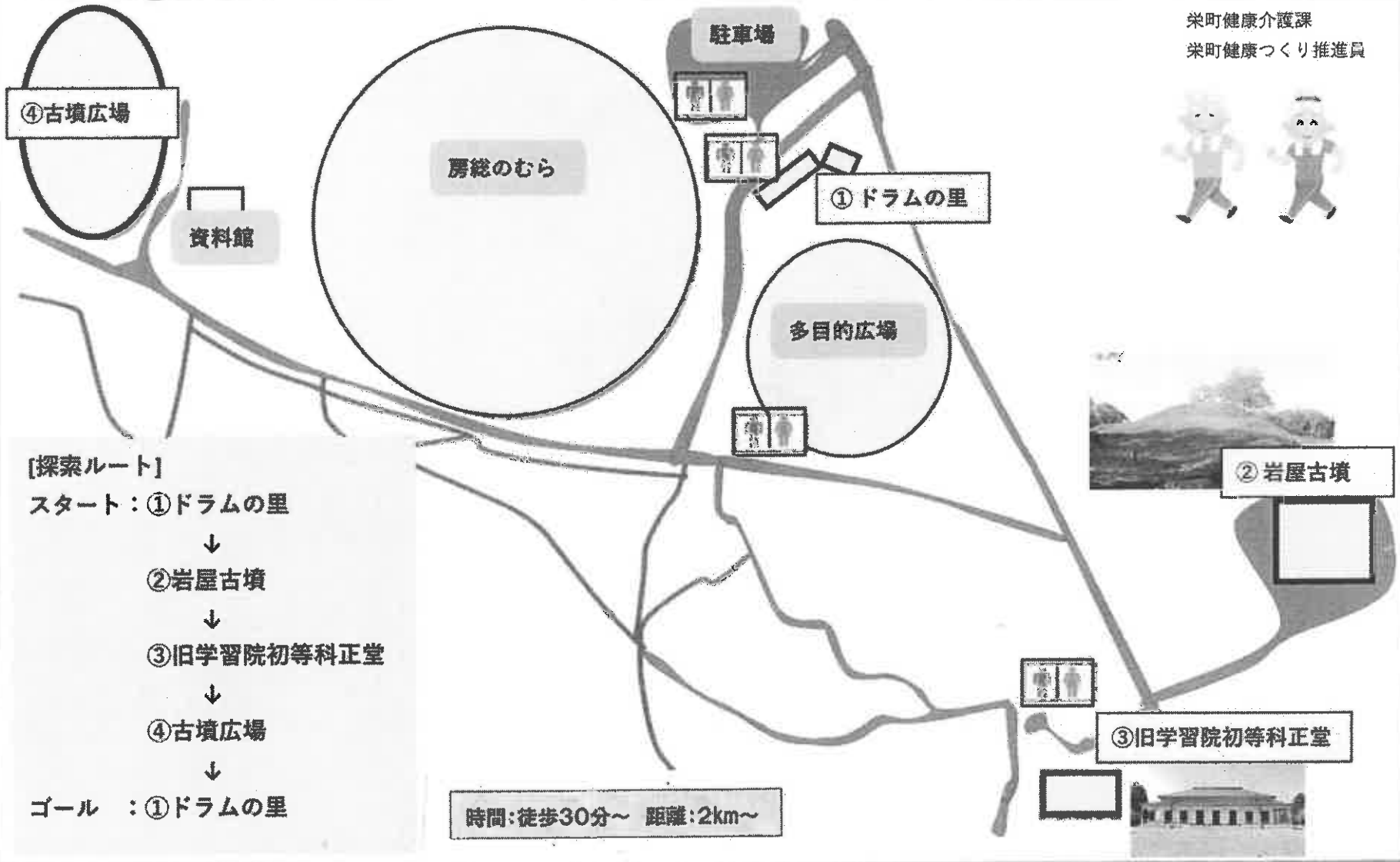
安食台3丁目・富士山スカイツリー・筑波山 眺望コース
 <2Km・35分>





房総のむら散策マップ (岩屋古墳編)

栄町健康介護課
栄町健康づくり推進員



[探索ルート]

スタート：①ドラムの里



②岩屋古墳



③旧学習院初等科正堂



④古墳広場



ゴール：①ドラムの里

時間：徒歩30分～ 距離：2km～

布鎌地区

水辺の遊歩道

約2km
30分位



押付
スタート

- ポイント
- ◎ スタートからゴールまで整備された遊歩道だから安全
 - ◎ 四季折々の華花が楽しめます
 - ◎ 途中公園やベンチ有
 - ◎ 運が良ければ白鳥にも会えます
 - ◎ 将監川に映える朝日や夕日も絶景です

行政と町民の皆様のパイプ役となり、健康づくりの輪を広げる活動を行っています。

～私たちが健康づくり推進員です～

【安食地区（上町、台下、辺引、鷺町、仲町、下町、田中、松ヶ丘）】

大木綾子・川名幸子・齋藤栄子・池田君江・松岡順子・前田耕作

【安食台地区（三区、安食台2丁目、安食台3丁目、安食台4丁目、安食台1・5・6丁目）】

鈴木恵子・高師洋子・佐宗富美子・我謝ツヤ子・狩野知砂子・高橋博子・山村百合子

【北辺田地区（須賀・須賀新田、北辺田、矢口、興津、麻生）】

加藤早智子・藤江清美・篠田康子・渡邊洋子

【竜角寺台地区（竜角寺台）】

和田えみ子・天谷ゆり子・田中恵子・柳瀬けい子・木村久美子

【酒直地区（龍角寺、酒直、酒直台、南部、白山）】

大藤松枝・伊藤眞由美・本間初枝・河内美紀・中村友代

【布鎌地区（西・布太・三和・中谷、布鎌酒直・四ツ谷・北・請方・出津、押付、和田、南・曾根、南ヶ丘）】

齊藤千晶・和田弘子・石川幸枝・太田原千江子・岡戸朋子・谷澤たき子・富井ダイアナ

〈令和3年度〉

問合せ：栄町役場健康介護課健康推進班

役場1階5番窓口 電話 0476-33-7708