

# 発刊にあたって

「運動したいけど、なかなか時間がなくて」という言葉をよく耳にします。そこで、わずかな時間で、だれでも簡単にすぐに行えるウォーキングは、健康づくりに最適な有酸素運動です。

私たちの生活は便利になった反面、歩かなくなり運動不足になりがちです。だからこそ、意識的に体を動かして、生活習慣病といわれる、がん・脳卒中・心臓病・糖尿病などの病気を寄せつけない健康な体づくりを心がけることが大切です。

日野町の豊かな自然にふれながら、ウォーキングを楽しんでいただけるよう、ウォーキングを実践しておられる方々から、日頃歩き慣れたコースを紹介いただきました。ご協力ありがとうございました。

今回『日野・ウォーキングマップ』として冊子にまとめましたので、ぜひご利用いただければ幸いです。

平成17年4月

日野町国民健康保険

