



# あなたもチャレンジ!

# 日野から松坂・会津若松までの111万歩をめざす チャレンジひの健康ウォーキング



ウォーキングは、特別な道具や施設が必要なく、いつでもどこでも気軽にできる運動です。ウォーキングを始めたら、長く続けることが大切です。そのためにも目標を持って歩いてみませんか。

この「日野から松坂・会津若松までの111万歩をめざす」チャレンジひの健康ウォーキングは、近江日野で生まれた戦国武将、蒲生氏郷公のゆかりの地である日野町・松阪市・会津若松市を結んだ距離約670km（歩数約111万歩）を目標として、自分のペースでコツコツと歩いた歩数を積み重ねていくものです。

## チャレンジの方法

どなたでもチャレンジできます。最初は短い距離から始めるなど無理のない範囲で定期的に継続して歩きましょう。

## ステップ1

まずは「チャレンジひの健康ウォーキング記録用紙」を入手しましょう。記録用紙は、保健センターや公民館、町のホームページにあります。

## ステップ2

近所や公園、川沿いや田んぼ道などお気に入りのコースを歩き、その歩数を用紙に記録していきま。公民館や各種団体などが主催するウォーキングに参加して歩いた歩数も記録しましょう。

## 目標を達成したら

ウォーキングの通算歩数が、111万歩を達成した方には、達成認定証と記念バッチを贈呈します。記録用紙を保健センターに提出してください。なお、平成24年9月にスタートし、すでに6名の方が達成されています。



▲達成認定証



▲記念バッチ

## ウォーキングを始める前に

快適にウォーキングをするために、次のことに注意しましょう。

ポイント 1

運動習慣のない人が急に体を動かすと、思わぬケガを引き起こすことがあります。

また、健康に不安がある方は、必ず医師に相談してから始めてください。

ポイント 2

体調がすぐれないときは無理せず、中止しましょう。

ポイント 3

ウォーキングの前には、筋肉をほぐすため、準備運動としてストレッチを行いま。また、ウォーキングの後も整理運動としてストレッチを行いま。しょう。

ポイント 4

自分にあった歩きやすい靴を選びま。着地時のショックをやわらげる靴底のクッション性の高いものが適していま。す。

ポイント 5

水分補給を忘れないようにしましょう。

ポイント 6

特に夜間歩く人は、車や周りの人から見えやすいように目立つ服装、光に反射するものを身に付けるようにしましょう。

### ◆問い合わせ先

保健センター ☎ 6574