

ウォーキングは「からだ」と「こころ」にいいことがいっぱい!

肥満の解消

生活習慣病の  
予防

ロコモティブ  
シンドロームの予防

メタボリックシンドロームの  
予防・解消

スタミナの  
アップ

ストレスの解消



ウォーキングを楽しむコツ

こんなことができるのも  
ウォーキングの魅力です!

- 今が盛りの花を探す
- 史跡など歴史のある場所を探す
- 出会った人にあいさつをする
- 登下校の子どもを見守る
- すてきな景色の写真をとる
- ゴミを拾って街をきれいにする
- いざというときのために、災害時の避難場所まで行ってみる
- 公園での休憩時には健康器具でストレッチ

自然

歴史

交流

芸術

ウォーキング、こんなことに気を付けて!

- ウォーキングの前後には、必ずストレッチをしましょう。
- ウォーキングの途中で、体調が悪くなったときには、すぐにウォーキングを中止し、体を休めましょう。必要に応じて医師の診断を受けましょう。
- 膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症などの持病のある方は、ウォーキングを始める前に、主治医に相談しましょう。

ウェア

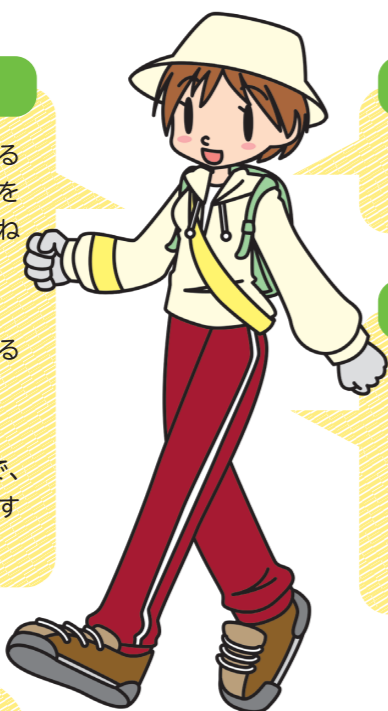
- 上着は、汗をかいても対応できるように、脱ぎ着の簡単なシャツを選びましょう。夏でも半袖に重ねて薄い長袖を着るなど、体温が調整できるようにしましょう。
- ズボンは、通気性・速乾性のある素材を選びましょう。
- 靴は、自分の足に合ったものを選びましょう。靴底は厚めで、クッション性に富んだものがおすすめです。

帽子

- 日光や雨を防ぐために、つばの大きなものを選びましょう。

持ち物

- 持ち物は、小型リュックサックやウエストポーチに入れ、両手を自由にすると、姿勢がくずれにくく、疲れません。
- 水分補給用に飲料水(ペットボトル等)を携帯しましょう。



暗くなって歩く場合には  
事故を防ぐために、明るい色の  
服装で、反射板や反射テープなど  
を利用しましょう

ウォーキングについて、詳しくはこちらへ

元気じゃけんひろしま21 ホームページ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/>



広島市

楽しく歩いて  
健康寿命を  
延ばそう!

健康ウォーキング  
認定制度

いつでも、どこでも手軽にできる健康づくりの1つとして、「ウォーキング」をおすすめします。毎日続けることで、こころとからだにいいことがいっぱいです。ウォーキングに取り組み、一定距離を歩いた方を対象に、「認定証」と「広島広域都市圏ポイント」をプレゼントしています。あなたも健康のために「ウォーキング」をはじめませんか?

参加資格

広島市にお住まいの方 または  
広島市に通勤・通学している方

※広島広域都市圏ポイントの発行は、区分ごとに一人1回のみです。

認定された方へ

広島広域都市圏ポイント

ポイントの発行は  
令和2年10月1日以降の申請を対象

300ポイント  
をプレゼント!



元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらママ」

問合せ先 広島市役所健康福祉局保健部健康推進課 (☎082-504-2290)

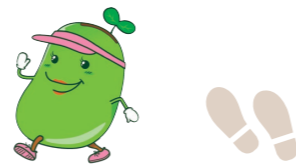
## 「ウォーキング認定制度」について

下記の条件を満たした方を対象に、「認定証」と「広島広域都市圏ポイント」を発行します。  
また、希望者は広島市ホームページで紹介します。

区分	認定条件	記念品
健康ウォーキング チャレンジャー	ウォーキングを3か月間 継続した方	● 認定証
健康ウォーキング マスター	広島～東京間(894.2km)の 距離を歩いた方 ※歩行距離の累計が894.2kmに達した方	● 認定証 ● 広島広域都市圏ポイント <b>50</b> ポイント
健康ウォーキング グランドマスター	広島～北広島市間(2090.7km) の距離を歩いた方 ※歩行距離の累計が2090.7kmに達した方	● 認定証 ● 広島広域都市圏ポイント <b>250</b> ポイント

## 申請はかんたん！ 3ステップ！

**1** 3ページの「ウォーキング記録表」を使って、  
**歩数と歩行距離を記録**します  
※歩行距離は、歩幅×歩数で計算してください。

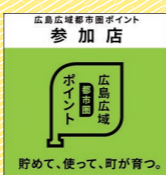


**2** 累計した「歩行距離」が、上記の認定条件を満たしたら、氏名等を記入し、  
**各区地域支えあい課へ記録表を提出**してください。

**3** 認定された方へ、「認定証」と「広島広域都市圏ポイント発行  
引換券」をお送りします。  
※「広島広域都市圏ポイント」を発行するためには、PASPY、ICOCA、WAONいずれかの  
カードを準備し、専用のポイント発行端末で手続きを行う必要があります。

「広島広域都市圏ポイント」は、広島広域都市圏内の市町（広島市中心部から概ね60km圏内に  
ある、広島県三原市から山口県柳井市までの24市町で構成）で使える地域限定のポイントです。  
貯めたポイントは、右のステッカーが貼ってある加盟店での買い物やさまざまなプレゼント  
への抽選応募、寄付などに使うことができます。

詳しくは広島広域都市圏ポイントホームページ：<https://hiroshima-koikitoshiken.pointpack.jp/>



**注意事項**

- 「広島広域都市圏ポイント」の発行は、区分ごとにお一人1回のみです。また、PASPY、ICOCA、WAONカードを使いますが、貯めたポイントは電車やバスの運賃としてや、WAONポイント、電子マネーとしては使えません。
- 登録等により得た個人情報については、本事業以外に使用しません。氏名、電話番号等の個人情報は、本事業終了後に、責任をもって廃棄いたします。

## ウォーキング記録表

ウォーキング記録表は、コピーしてご記入いただいてもかまいません。  
また、各区地域支えあい課では、記録表の無料配布を行っています。

氏名	( 歳)	連絡先	ホームページ掲載希望
住所			有 ・ 無

歩行距離は、歩幅×歩数で計算できます。あなたの歩幅=あなたの身長 ( ) cm-100cm

月			月			月			月		
日	歩数	歩行距離(km)	日	歩数	歩行距離(km)	日	歩数	歩行距離(km)	日	歩数	歩行距離(km)
1			1			1			1		
2			2			2			2		
3			3			3			3		
4			4			4			4		
5			5			5			5		
6			6			6			6		
7			7			7			7		
8			8			8			8		
9			9			9			9		
10			10			10			10		
11			11			11			11		
12			12			12			12		
13			13			13			13		
14			14			14			14		
15			15			15			15		
16			16			16			16		
17			17			17			17		
18			18			18			18		
19			19			19			19		
20			20			20			20		
21			21			21			21		
22			22			22			22		
23			23			23			23		
24			24			24			24		
25			25			25			25		
26			26			26			26		
27			27			27			27		
28			28			28			28		
29			29			29			29		
30			30			30			30		
31			31			31			31		
累計			累計			累計			累計		

### 申請窓口

課名	所在地	電話番号	課名	所在地	電話番号
中区地域支えあい課	中区大手町四丁目1-1	504-2528	安佐南区地域支えあい課	安佐南区中須一丁目38-13	831-4942
東区地域支えあい課	東区東蟹屋町9-34	568-7729	安佐北区地域支えあい課	安佐北区可部三丁目19-22	819-0586
南区地域支えあい課	南区皆実町一丁目4-46	250-4108	安芸区地域支えあい課	安芸区船越南三丁目2-16	821-2809
西区地域支えあい課	西区福島町二丁目24-1	294-6235	佐伯区地域支えあい課	佐伯区海老園一丁目4-5	943-9731