

# 我が町のウォーキングコースが「すこやかロード」に認定されました！！

日高町の「門別海コース」「門別自然公園コース」「とねっこショートコース」が「すこやかロード」に認定されました！！

北海道と北海道健康づくり財団が、道内各地にある身近で気軽に楽しく健康づくりを行うためのウォーキングコースを「すこやかロード」と認定しています。

平成27年9月1日現在、道内86市町村168コースが認定されています。

昨年、町ではノルディックウォーキング教室を開催し、参加者28名が実際にコースを歩き好評をいただきました。

今後も、認定されたコースを活用し、ノルディックウォーキング教室等を開催していきます。

ウォーキングは、誰でも気軽に取り組める健康づくり運動です。

心肺機能の向上や体脂肪燃焼、足腰の筋力保持などの運動効果が得られ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などの生活習慣病予防に役立ちます。さらに、山や海などの自然に囲まれながらからだを動かすことは、こころのリフレッシュにも効果的です。

初心者でも気軽に歩くことができる「すこやかロード」で、自分のペースで健康づくりのためにウォーキングを楽しみましょう。



## すこやかロード 認定コースマップ



## ～ノルディックウォーキングとは～

## ～ウォーキング三三講座～

2本のポールを持って歩くだけで楽に全身運動ができる今注目のエクササイズです。



無理せずマイペースで歩きましょう

10mくらい先を見る気分で

おなかを引きしめ背筋を伸ばす

かかとから着地し、足裏に重心移動、つま先でけり出す



体を動かす前後はストレッチを

肩の力を抜く

腕を軽く曲げ、ふる

歩幅はなるべく大きくする

ひざを伸ばし、前へ大きくふり出す

## あなたのおすすめウォーキングコースを大募集！！

「すこやかロード」に認定されたコース以外にも、日高町には、景色や草木などすばらしい自然の中で、無理なく安心・安全に歩けるウォーキングコースが沢山あるはずですよ。

町では、健康づくりのためのウォーキングコースを募集し、ウォーキングマップを作成したいと考えています。あなたの「おすすめコース」を教えてください。たくさんの方のご応募をお待ちしています。もしかしたらあなたのおすすめコースが、「すこやかロード」に認定されるかも？

- コースの範囲 日高町内に限ります
- マップに記入していただきたい内容
  - ・スタート地点からゴール地点までのルート
  - ・さまざまな場所の位置がわかる目印など
  - ・およその距離と所要時間
  - ・コースのおすすめどころ
- 応募方法 作成されたウォーキングマップの裏面に住所、氏名、年齢、電話番号、コース名(例：〇〇山散策コースなど)、コースの説明をひと言ご記入の上、提出してください(郵送可)
- 用紙サイズ 用紙のサイズや紙質は問いません
- 募集期間 随時
- 提出先・問い合わせ先
  - 【門別地区】 〒059-2192 日高町門別本町210番地の1  
日高町役場健康増進課 01456-2-6571
  - 【日高地区】 〒055-2301 日高町本町東3丁目299番地の1  
日高総合支所地域住民課 01457-6-3173