

# 地域の魅力発見！

—令和2年度活動のまとめ—

保健連絡員は、健康に関するさまざまな取り組みをしています。  
今年度、気軽に健康づくりができる「ウォーキング」を実践しました。  
コロナ禍でうち時間が増え、運動不足が気になっているあなた！  
地域の魅力を見つけながら歩いてみませんか？



## ウォーキングの効果

- ・ ストレス解消
- ・ 体力の維持・向上
- ・ 生活習慣病予防 など

転倒予防、寝たきり予防にも  
つながります！



## コロナ禍でも安心して歩くポイント

- ・ 体調が悪い時はやめましょう
- ・ 少人数で歩きましょう
- ・ マスクをしましょう  
息苦しさを感じたら、休憩しましょう
- ・ 家に帰ったら、手洗いうがいをしましょう
- ・ 無理せず自分のペース行いましょう



## おススメコース

「こまきウォーキングマップ」

小牧市ホームページで公開 ⇒



中学校区ごとにおススメコースの紹介があります。  
いつも見ている風景も、歩いてみると新たな発見が！？  
お住まいの近くにも、魅力的なコースがありますよ！



～おしゃべり小径コース～  
歩道が整備されていて、歩きやすい！



## 保健連絡員が実際に歩いてみました！！



- ・遊歩道は歩いているだけで、旅行しているような気分になれる！
- ・季節の花や紅葉も楽しめる！



- ・住んでいても、知らない見どころがある！
- ・いろいろ見て回れ、歩きがいがある！

- ・程よい距離で無理なく歩ける！
- ・実際に歩いてみると、とても気持ちいい！



## 地域の魅力を発見しよう！

地域の魅力を見つけながら、楽しく歩いて健康づくりをしませんか？  
保健連絡員が『ウォーキングマップおすすめポイント』を作成しました。  
展示しますので、ぜひご覧ください。



現在作成中です。  
見てね！

日時：  
令和3年4月23日～4月30日

場所：  
味岡市民センター 1階ロビー

