

# ～今日から始めるウォーキング～ コロナ禍における健康づくり

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 📠229-3346

新型コロナウイルスの流行で自宅で過ごすことも多く、運動不足になっていませんか。徐々に日常を取り戻しつつある今、健康維持やリフレッシュのためにウォーキングや散歩を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## こんな生活の変化が起きていませんか？



外出を控えていて、歩かなくなった



目的もなくぼんやりと過ごすことが多くなった



あまり動かないので食欲がわかず食事量が減った

上記の項目に当てはまる人は、コロナ禍での運動不足解消に「ウォーキング」を始めてみませんか。屋外でのウォーキングはコロナ禍でも無理なく日常生活に取り入れることができます。もちろん、当てはまらなかった人もこの機会に健康のために始めてみましょう。

## ウォーキングの効果

- ストレス解消&リフレッシュ
- 心肺機能の強化
- 脳の活性化、認知症予防
- うつ病、がん、生活習慣病のリスク減少
- 足腰、骨の強化
- 肥満の予防・解消



## ウォーキングを始めるきっかけに！

津市がウォーキングのために作成した「ぐるっとマップ」や「ちよい歩きマップ」を活用してみませんか。津市の歴史や風景、街並みを楽しみながら健康づくりができます。

ぐるっとマップは3～8kmコース、ちよい歩き

マップは1～4kmコースとなっていますので挑戦しやすいものから始めてみてください。地域別に計26種類のウォーキングコースがあります。ぜひお近くの保健センターにお問い合わせください。

ぐるっとマップ



ちよい歩きマップ

