



## 一歩から始まる健康習慣!

～毎日の一歩が、未来の健康に繋がります～

ウォーキングは、気軽に始められる健康習慣で、糖尿病などの生活習慣病のほか、老化の防止やストレス解消にも効果的です。今号では、気軽に歩ける市内のウォーキングコースをご紹介します。毎日の暮らしに「歩く時間」を取り入れてみませんか。

### ウォーキングのポイント!

ウォーキングは正しい姿勢・正しい歩き方を身につけることが大切です。

<b>肘</b> 90度近く曲げ、腕を前後に振る	<b>目線</b> 10～20m前方に向ける
<b>膝</b> 伸ばしてつま先で地面を押す	<b>背筋</b> 身長を1号伸ばすようなイメージ
<b>靴</b> 自分の足に合ったものを選ぶ	<b>歩幅</b> やや大きくとり、しっかり踏み出す

※1号10～15分のペースで歩くのが目安です。

### 注意事項

- 運動前後に軽い柔軟体操やストレッチを忘れずに行う
- 水分補給はこまめに行い、脱水に気を付ける
- 体調や天候などが良くない時には、無理せず中止する

徳島市では、ウォーキング普及のために、安心・安全なウォーキングコースを紹介しています。その他のコースについて詳しくはこちら▶

### ひょうたん島コース 約5.6号

ひょうたん島にかかる全ての橋を楽めるコース

約90分  
6000～9000歩

### とくしま植物園コース 約3号

四季折々の草花と林間体験を楽しめるコース

約60分  
4000～7000歩

### 文化の森コース 約3.1号

自然豊かな公園でアップダウンも楽しめるコース

約60分  
4000～7000歩

## イベント情報

### ◆地区ウォーキング (内町ひょうたん島コース) 参加無料

ウォーキングの方法を学びながら、ひょうたん島周辺(約4.8号)を歩いてみませんか。※上記ひょうたん島コースより短いコースです。

**【とき】**11月5日(水)10:00～12:00(受け付け開始9:30)  
※雨天の場合は、当日9:00に中止を決定し、11月7日(金)に順延。

**【ところ】**とくぎんトモニアリーナ東側広場(市立体育館内町小学校側)集合  
※車でお越しの場合は、別途駐車料金310円。

**【対象】**医師から運動制限を受けていない市民  
**【定員】**30人(先着)  
**【準備物】**タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装・靴・帽子など  
**【申し込み方法】**電話で健康長寿課へ

### ◆ブルーライトウォーキング 参加無料

世界糖尿病デーに合わせて、ブルーにライトアップされたコースを歩いてみませんか。(骨密度測定も実施しています)

**【とき】**11月14日(金)18:00～19:30(受け付け開始17:30)  
※15:00の時点で徳島地方气象台が徳島市内に暴風・特別警報を発表した場合は中止。順延なし。雨天決行。

**【ところ】**ふれあい健康館1階ホール集合  
※参加者の中で、骨密度測定を希望する場合は、併せてお申し込みください。

**【対象】**医師から運動制限を受けていない市民 **【定員】**30人(先着)  
**【準備物】**タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装・靴・帽子など  
**【申し込み方法】**電話で健康長寿課へ

[問い合わせ先] 健康長寿課 ☎621-5521 ☎655-6560