



# 地元を歩こう お気軽ウォーキング

歩けば  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

忍者食丸くんが、皆さんが楽しく元気に暮らせるように、地域の健康づくり推進員・食生活改善推進員(※1)が中心となって作成した「ウォーキングマップ」(※2)を紹介します。

※1運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティア。食生活改善推進員は、全国組織。  
※2誰でも気軽に楽しくウォーキングを楽しむことができるよう、市民の皆さんの身近な場所の見所ポイントを掲載したマップ(一部加工あり)。市ホームページから閲覧可。

健康増進課 ☎(626)1126

### 泉が丘地区健康づくり推進員会

## 泉が丘地区 ウォーキングマップ

泉が丘地域  
コミュニティセンター 1,400m 17分  
790m 10分 越戸せせらぎ通り 730m 9分 今泉中央公園 1,400m 17分 泉が丘交番

### 泉が丘せせらぎ ふれあいコース

コース距離4.32km 所要時間54分  
せせらぎ通りを中心に、四季折々の花々を楽しめるコースです。

**消費エネルギー計算式**  
3.3 (運動強度) × 体重  kg ×  時間 × 1.05 =  kcal

体重60kgの場合  
このコース消費カロリーは  
**187 kcal**で バナナ(中) 2本相当です。

泉が丘地区健康づくり推進員会  
会長 石塚 久子さん

### 越戸せせらぎ通りを 散策するコース

泉が丘地区のウォーキングマップは、越戸せせらぎ通りを中心に歩くコースです。この通りは、越戸川のきれいな水を見ながら、遊歩道を安心して歩くことができます。3月下旬には、せせらぎ通りの池の周りに咲く4種類のサクラがとても見事です。他にも今泉中央公園やプロムナードなど、この地区の見所もありますので、ぜひ歩いてみてください。

私たちは、気軽にエンジョイMiya運動やストレッチ運動を行っていますので、皆さんの参加をお待ちしています。

## 歩く前には必ずチェック

- 体調チェック
- 体調の悪い人は無理をしない
- 治療中の病気がある人は、かかりつけ医に必ず相談をする
- 水分摂取は小まめに(ウォーキング中も忘れずに)

## プラス10分で健康寿命を延ばしましょう

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今より10分多く、毎日ウォーキングなどをしてみませんか。

◎「地元を歩こう お気軽ウォーキング」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
◎映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、3月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

