

チャレンジウォーキング

ウォーキングアプリの掲載コースにチャレンジ

アプリには県内70を超えるコースが掲載され、秦野市おすすめのコース（水無川ハイキングコース、鶴巻温泉地区コース、蓑毛コース）もあります。アプリをダウンロードして歩いてみましょう。



特産品が
当たる！

※神奈川県「マイME-BYOカルテ」のウォーキングキャンペーンは終了（2018.3.31）しましたが、アプリ内の県内コースは引き続きお楽しみいただけます。

ウォーキングイベントに参加チャレンジ

「春風ウォーク」春の風を感じながら歩こう

県内一の長さを誇る桜並木“はだの桜みち”をご自分のペースで歩きます。毎年4月上旬に開催
※秦野駅～はだの桜みち～カルチャーパーク(5.8km)
(主催) 秦野市健康増進計画事業推進協議会

森林セラピーで癒されませんか

森林セラピーとは、心と身体健康維持・増進・病気の予防効果が科学的に証明された森林浴のことです。ストレスホルモンの減少や副交感神経活動の活性化など、リラクゼーション効果が認められた「森林セラピーロード」が市内に5コースあります。

- 1 秦野戸川公園・風の吊り橋コース
- 2 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース
- 3 蓑毛・春嶽湧水コース
- 4 くずは峡谷コース
- 5 弘法山公園コース



森林セラピーイベントの開催

森林の案内人と一緒に五感をフル活用して散策することで癒し効果が高く、森林ヨガやハンモック体験、アロマづくりなども楽しめます。イベント情報は、広報はだのや市ホームページでお知らせします。
環境共生課 0463(82)9631

ウォーキングマップvol.3 《令和2年9月発行》
秦野市役所健康づくり課

1 知る カラダにうれしい！ウォーキング効果

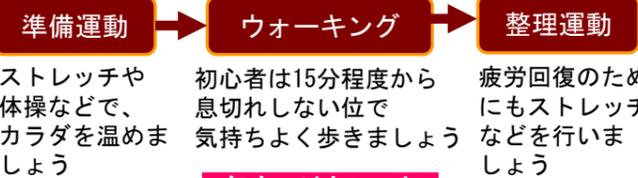
酸素を十分取り込みながら行う有酸素運動はカラダにいいことがたくさんあります。

- ◇心肺機能が高まる
- ◇骨粗しょう症の予防
- ◇体脂肪を燃やして肥満を防ぐ
- ◇若々しさを保つ（美肌効果）
- ◇肩こりの解消
- ◇足腰を丈夫にし、筋力低下を防ぐ（ロコモ予防）
- ◇生活習慣病の予防（高血圧・動脈硬化を予防）
- ◇ストレスの解消
- ◇脳の活性化

通勤や買い物で歩く、階段を上るなど、日常生活で「歩く」を心がけることが大切です。
1日あたり「プラス10分」のウォーキングを意識してみましょう。10分歩くと、おおよそ「1000歩」前後になります。

3 賢く 自分のペースでウォーキング

効果的なウォーキングのすすめ方



気をつけたいこと

- 始める前に体調チェック
- のどが渇く前に水分補給
- 無理のない自分のペースで歩く
- 体調が悪くなったらすぐに中止

速度を速めることで運動効果を上げることができます。脂肪が効率よく燃焼する運動強度（運動の質）は、最大心拍数（脈拍数）の40～60％程度です。自分にあったペースで効果的に歩いてみましょう。

$$\text{目標心拍数}^* = (220 - \text{年齢}) \times 0.4 \sim 0.6$$

ゼロ・ウ・ピーク法

※目標心拍数とは運動するときの理想の心拍数
健康のために目標とする運動強度
0.4…運動習慣のない人や高齢者
0.5～0.6…中高年者
【心拍数の測り方】
手首に指をあて、15秒間の脈拍を測り数値を4倍します。

2 始める 効果的なウォーキングフォーム



靴選びのポイント

- 足のサイズに合い、靴底がしっかりしている
- 甲がしっかり固定
- つま先がいくらか動かせる余裕がある

4 楽しく 健康管理ができる！ウォーキングアプリ

「マイME-BYOカルテ」

「マイME-BYOカルテ」とは？
ご自分の健康情報を記録、管理できる神奈川県のスマホアプリです。歩数のほか、体重、血圧、健診結果の記録もできるのでウォーキングの効果を確認して、未病の改善に役立てましょう。



べんり！
毎日の歩数を自動で記録
かんたん！
スマホでお薬情報を記録・管理
あんしん！
大切な健康情報を県で保管

利用は簡単

- 1 アプリストアで「まいみびょうかるて」で検索、またはQRコードを読み取り。
- 2 アプリをダウンロードして起動。
- 3 新規登録して利用開始。



“人との出会い” “自然とのふれあい” で心身をリフレッシュ！

ウォーキングマップ vol.3

四季折々の花や景色が楽しめる みずなしがわ 水無川ハイキングコース



秦野駅北口のまほろば大橋を起点に、県立秦野戸川公園まで（水無川上流方面）と、新常盤橋まで（水無川下流方面）の川沿いの遊歩道を歩くコースです。
橋ごとに距離と歩数、消費エネルギーを掲載しているので、健康づくりのために歩きたい方から、しっかり運動をしたい方まで、ご自分にあったコースや距離でご活用いただけます。

まほろば大橋から県立秦野戸川公園まで
【距離】約6.6km 【時間】約2時間
【消費エネルギー】約300kcal