

健康課題を地域で解決へ！保土ヶ谷区健康ウォーキングマップ

「坂道てくてく」ができました。

保土ヶ谷区食生活等改善推進員がコースの見どころを案内し、横浜 FC の選手がウォーキング前後のストレッチを紹介！！

保土ヶ谷区の調査*では、30歳～50歳までの働き・子育て世代のうち、定期的に運動している方は、30代 25.9%、40代 32.3%、50代 37.8%に留まり、運動をしていない方が、約70%近くに及んでいます。*『令和元年度保土ヶ谷区防災・地域福祉保健アンケート』

生活習慣病の予防や、普段から歩く習慣を身につけるため、坂や階段が多いという保土ヶ谷区の地形を利用し、身近な場所で、運動強度を高めた、健康づくりのウォーキングができるマップを作成しました。



特徴

1. **坂や階段が多い、保土ヶ谷区の地形を利用し、身近な場所で、運動強度を高めたウォーキング**ができます。(コースの高低差も確認することができます。)
2. 保土ヶ谷区食生活等改善推進員が、実際にコースを歩きながら作り上げたため、全6コースの**距離・時間・歩数や、見どころ**を紹介しています。
3. 区内唯一のプロクラブサッカーチームである、**横浜FCの選手がウォーキング前後にお薦めのストレッチ体操**を写真入りで紹介しています。
4. **運動の効果や食事のバランス**についても、紹介があります。

<配付について>

- ・部数等：3,000部（ハンディサイズ）
- ・配付：11月1日から 保土ヶ谷区役所健康づくり係（3F32番）
- ・その他：区役所ホームページでもPDF版を掲載

URL：

https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kurashi/kenko_iryoku/enkozukuri/exercise/tekuteku.html

**横浜FCの選手が
体操を
教えてくれます。**



©1999 Y.F.SPORTS C.

DF26 袴田裕太郎選手

*保土ヶ谷区は、横浜FCとの「横浜市保土ヶ谷区におけるホームタウン活動等に関する基本協定」に基づき、地域活動への連携協力を進めています。

お問合せ先

保土ヶ谷区福祉保健課長 青木 かの子 Tel 045-334-6350