

保健推進員おすすめ ウォーキングコース

NEW NO.5

保健推進員は地区より推薦された健康づくりに関心のある方へ市長が委嘱して活動しています。市民と行政のパイプ役として市内5中学校区に分かれて、健康づくりに関する情報を伝えています。

このウォーキングマップは保健推進員が自ら歩き作成したものです。ここには交通量の多い道や、歩道のない道、住宅地内の道、人通りの少ない道なども含まれています。交通ルールを守り、安全に注意して、ウォーキングを楽しみましょう。

*掲載している植物、生物につきましては、季節によって見られない場合がありますので、ご了承ください。

四街道市保健推進員
四街道市健康増進課
☎043-421-6100
発行 令和7年3月

<ウォーキングの前後にストレッチを行いましょう>



1. 呼吸は止めないようにしましょう。
2. 20秒~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
3. 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
4. ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
5. 反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。

❖❖❖各地区の保健推進員おすすめウォーキングコース❖❖❖

どの地区も保健推進員が自らコースを歩き、自然豊かな癒しのコースをみなさんにご紹介します。各コースにすてきな名前もついています。

1. 千代田中学校区保健推進員おすすめ

「2つの公園を結ぶ野鳥と樹木のお楽しみコース」(約3km 約40分)

2. 北中学校区保健推進員おすすめ

「心落ち着く空間を愉しむ森林浴と社寺めぐりで心身の健康をはかろう

&線路沿いを歩く『見る鉄』ビュースポットコース」(約5km 約70分)

3. 西中学校区保健推進員おすすめ

「季節の草花咲く小径コース」(約2.6km 約40分)

4. 四街道中学校区保健推進員おすすめ

「鹿渡・線路周辺コース」(約3km 約45分)

5. 旭中学校区保健推進員おすすめ

「四季の花を楽しむ里山コース」(約3km 約45分)



保健推進員おすすめウォーキングコース

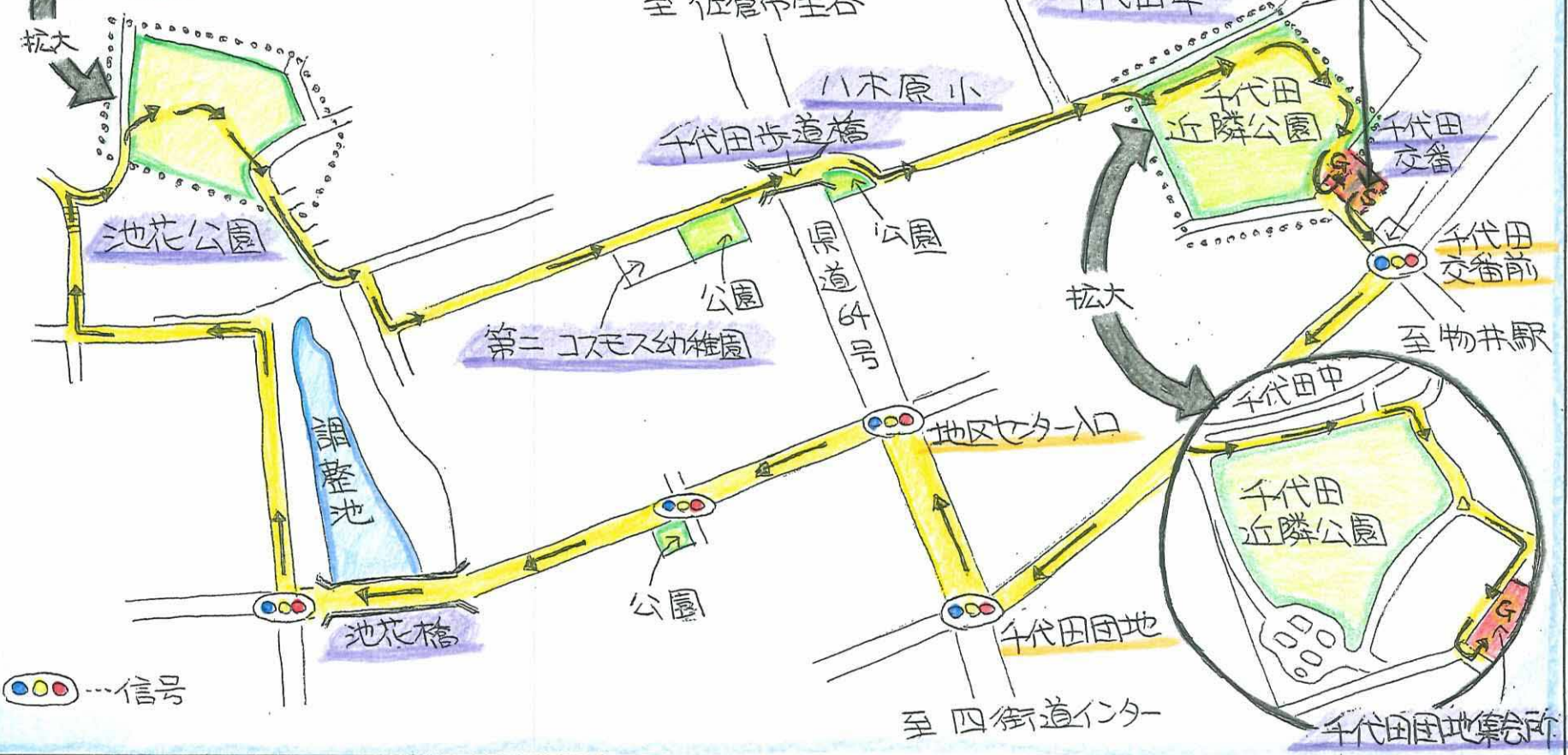
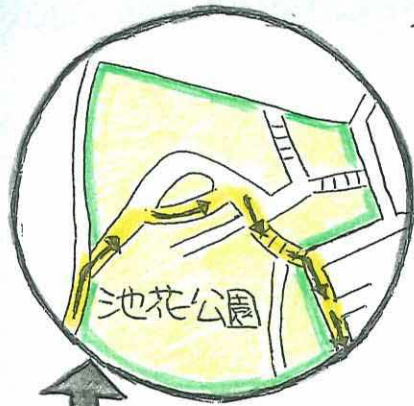
【2つの公園を結ぶ野鳥と樹木のお楽しみコース】
(約3km・40分ぐらい)

千代田中学校区保健推進員
令和6年12月作成

千代田団地集会所
スタート(S)・ゴール(G)

池花公園には
野鳥図鑑があります

近隣公園では
桜・イチョウ並木が楽しめます



ゲートキーパーを知っていますか？



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人をいいます。あなたの周りの人が悩みを抱えている様子なら、まずは優しく声をかけてみてください。

①気づき

悩みや問題を抱えている人はサインを出していることが多いです。

- こんなサインに気づいて
- 表情が暗く、元気がない
 - 食欲がない、酒量が増す
 - 遅刻や欠勤することが増えた

②声かけ

あなたのちょっとした声かけが、相手に話すきっかけを与えます。

- こんな言葉をかけてあげて
- 「元気がないけど無理してない？」
 - 「最近、眠れてる？」
 - 「大丈夫？疲れていない？」

③傾聴

相手に寄添い、悩みや気持ちを受け止めることが大切です。

- こんな言葉は避けて
- 「頑張っていこうよ」
 - 「何とかなるよ」
 - 「つらいのはみんな同じだよ」

④つなぐ

・見守る

相手の意思を尊重しながら、支援につなぐサポートをしましょう。

- こんな支えをしてあげて
- 相談先に連絡を取り、場所や日時を設定する
 - 可能な限り相談先に一緒に行く
 - 相手の意思を第一に考える

保健推進員おすすめウォーキングコース

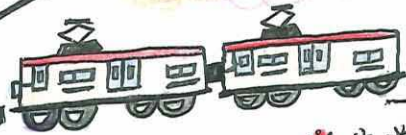
5.0km
約1時間
70分

心落ち着く空間を愉しむ森林浴と社寺めぐりで
心身の健康はかろく &
線路沿を歩く『見る鉄』ビュースポットコース



つき座郵便局

もみじ樹林
11月~12月上旬 美しい紅葉です!!



Let's go



※ 歩道が狭いので 気をつけてください!

鹿渡不動尊堂
大まなけの樹木
黄葉見頃 11月
银杏落ちて可よ♪
(四街道市保存樹木)

四街道文化財
善光寺石造六観
世音菩薩像
(6体仏像様)
圧巻です!!

杖父参拝供養塔
歴史を感じ可!

四街道北中学校区保健推進員

あいうべ体操

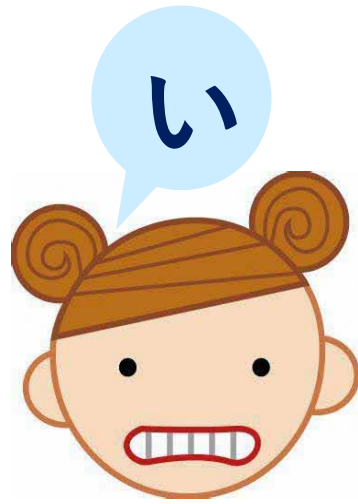
口の周りの筋肉を動かすことで、全身の健康を保つことができます。

この体操は、口の周りの筋力と、舌の筋力を保つトレーニングです。

大きく口を動かすように意識して、「あー」「いー」「うー」「べー」の動作をします。



口を上下に大きく広げて



口を左右に大きく広げて



口を強く前に突き出す



舌を突き出して下に伸ばす



ポイント!

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 4つの動作を繰り返し10回、1日3セットを目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜」「う〜」でもOK!

＊保健推進員 おすすめのウォーキングコース＊

季節の草花

咲く小径コース

約2.6km 

ここは道幅が狭いので今回のルートには入れませんが季節の花が楽しめる地元民おすすめのウォーキングコースです。

鳥の囀りに心地よく歩けます♪

鹿放ヶ丘

～見晴らしが良い

至徳五差路

鹿放五差路

和食や



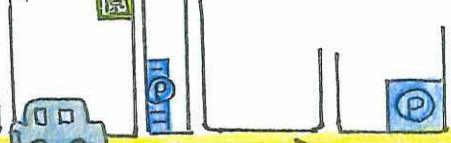
至市役所



「この先通り抜けできません」看板



住宅地(大日)



大日桜丘 (カンドレール) 桜ヶ丘南 (ヨッピーバス停) (あいさつ通り)



ソーラパネル



♪西中学校区保健推進員♪

今日からはじめる プラス・テン +10

健康づくりのために

今より**10**分多くからだを動かして
健康を守りましょう！

健康に悪影響を与える要因のひとつとして、

「**からだを動かさなすぎる**こと」

があげられます。

健康寿命を延ばすためにも、

運動を生活の中に取り入れていきましょう。

ちょっとした工夫で
活動量を増やしませんか？



自転車通勤



散歩



歩いて買い物



階段を使う



寝る前のストレッチ



家事の間の運動

保健推進員おすすめウォーキングコース

鹿渡・線路周辺コース (約3km・45分)

四街道中学校区保健推進員



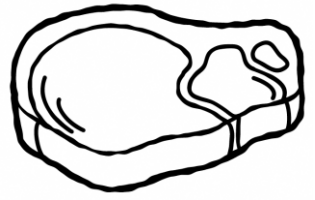
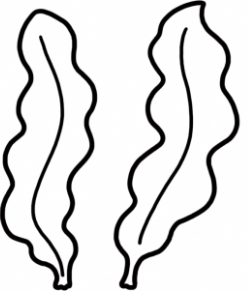
フレイル予防のポイント

元気の
ヒケツ!

いろいろな食品を食べることで栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

下記の10種類の食品には、それぞれ高齢期に大切な栄養素がはいっています。

毎日7種類以上食べることを目標にしましょう。

 魚（魚介類）	 油（油脂類）	 肉	 牛乳（乳製品）	 野菜
 海藻	 いも	 卵	 大豆製品	 果物

※フレイルとは:病気や加齢により筋力や認知機能などが低下し、将来要介護になる危険性が高い状態のことです。

肥満よりもやせの方がフレイルになりやすいので要注意です。

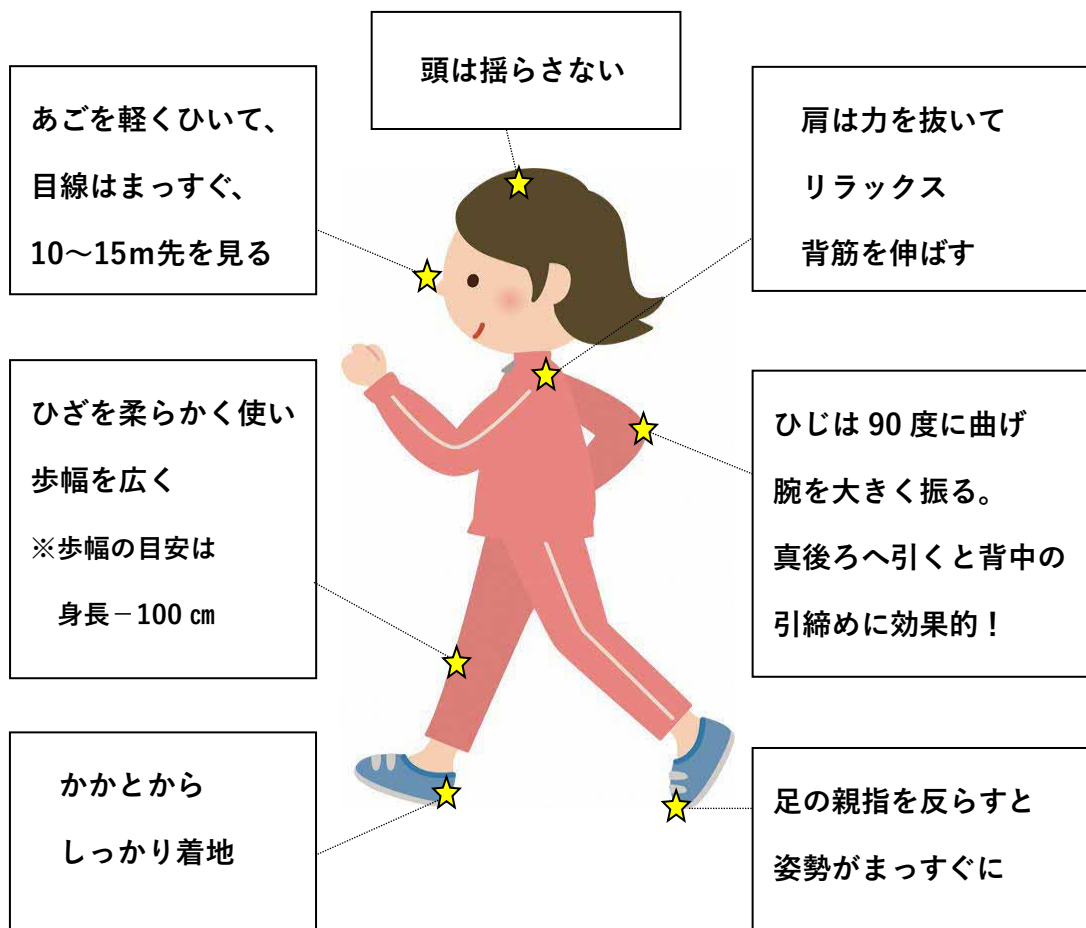


ウォーキングのポイント

ウォーキングを正しい姿勢やシューズで行うことで
運動効率をあげ、怪我なく続けられます。

ポイントをおさえてウォーキングを始めましょう。

👉ウォーキングの姿勢



👉シューズの選び方

- ① 足指の屈曲部分が柔軟である
- ② 指先が余裕をもって動かせる
- ③ くるぶしがあたらない
- ④ かかとがフィットしている
- ⑤ 甲がきつくない
- ⑥ パットが土踏まずにフィットしている

