

# 歩こう松本！ 心も体も健康に！



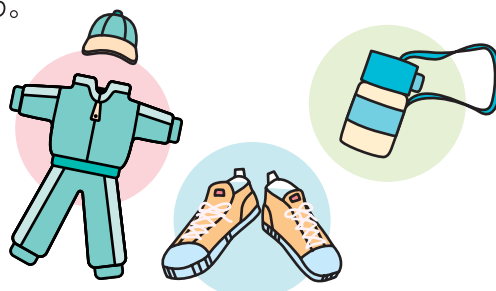
(公募キャッチフレーズ 最優秀作品)

## ◆市民歩こう運動の推進

松本市では、「健康寿命延伸都市・松本」の創造に向けた具体的な取組みのひとつとして、「市民歩こう運動」を推進しています。地元のウォーキングコース(裏面)を歩いて、地域の魅力を再発見しながら、健康づくりに取り組みましょう。

## ◆ウォーキングをはじめる前に

- 1 動きやすい服装
- 2 ウォーキングに適した運動靴
- 3 事前のウォーミングアップと十分な水分補給



## ◆ウォーキングの効用

ウォーキングは、いつでもどこでも手軽に出来る運動トレーニングです。継続して「歩くこと」によって、食事をおいしく食べられたり、ストレス解消や熟睡できたりと**精神的にもリラックス**でき、また、便秘の解消やメタボ予防につながるなど**身体的にもよい効果**が期待できます。

自家用車を使う代わりに歩けば、地球温暖化防止のためのエコ活動にもなります。

## ◆ウォーキングのポイント

背筋を伸ばして胸を張り、大きな歩幅で手を振りながら早いピッチで歩いてみましょう。

- 軽くあごを引く。
- 10~20m先を見る。

- 肩の力を抜こう。  
(手をパーかチョキにすると自然に力が抜けます。)
- 腕は後方へ意識して振る。

- かかとから着地する。
- 親指の付け根で地面を蹴る。

お問い合わせ

【松本市役所 福祉計画課】 直通 0263-34-3227 (代表 34-3000 内1571・1572)