

家族で歩こう！ 健康かまくらマップ

海と丘と緑のコース

Vol.4 腰越地区

平成29年10月鎌倉市市民健康課発行



マップの使い方

パパやママ世代の運動不足解消を目的としています。
休日にお子さんと楽しく歩いてみませんか？
スタートとゴールはありませんので、体力に合わせて調整してくださいね。

鎌倉市
健康づくりキャラクター
ささりん



神奈川県では未病（健康と病気の間のこと）の改善を進めているよ。
週に1回は汗をかくくらいしっかり歩いて、いつまでも健康に過ごそう！

※ 住んでいる人の迷惑にならないように歩きましょう。



- 1 聖福寺跡石碑 … 昔はお寺があったんだって。
- 2 正福寺公園 … 春は桜がきれいだよ。健康器具があるよ。
- 3 緑のプロムナード … 季節ごとのお花、初夏の新緑がきれい。
- 4 鎌倉海浜公園稲村ガ崎地区 … 澄んだ空気の日には、富士山が見えるよ。
- 5 七里ガ浜東二丁目公園 … 芝生でゴロゴロして遊べるよ。
- 6 鎌倉広町緑地 … 夏にはホテルが見えるよ。イベントも要チェック！
- 7 龍口明神社 … 鎌倉市にある神社で一番古いんだって。
- 8 腰越行政センター … 建物の裏のベンチで小川を見ながらひと休み。
- 9 腰越漁港 … 朝市をやっている日もあるよ！「朝どれフライ」が人気。
- 10 満福寺 … 源義経ゆかりのお寺だよ。

コース名	距離	所要時間の目安	トイレマークについて
--- 景色を見ながら坂道コース	3.4Km	約65分	…トイレあり トイレの詳細はホームページ でご覧いただけます。
--- 広町緑地コース	4.2Km	約80分	
--- 漁師町を歩こうコース	3.8Km	約75分	



ウォーキングするといいいこと沢山!

気分転換になる

ドーパミン等の脳内物質が分泌され、心が落ち着いてスッキリしたり、やる気が出たりします。

冷えやむくみが改善される

足にはたくさんの筋肉が集まっているので、動かすことによって血流が良くなり、体温が上昇します。

骨粗鬆症を予防する

骨に刺激が加わることや、日光によるカルシウム吸収の促進によって、骨密度の減少を抑えることが期待できます。

疲れにくくなる

継続することで、筋力や心肺機能が強化され、体力がつかめます。

基礎代謝UPでお肌もつやつや!

生活習慣病予防に

継続することで筋肉量が増え、基礎代謝が上昇します。また、善玉コレステロールの増加も期待できます。



少しのことがあなたにプラス☆

日々の生活に^{プラス}10分の運動を!

朝、早起きした日は… 散歩・ラジオ体操

日中は… 歩いて買い物・お子さんと遊びながらストレッチ or 掃除



お子さんと一緒に「よりピカピカに拭けたのはどっち?」

やってみよう! Let's Try

① ぎったんばっこん

お子さんと向かい合い、足を広げて座ります。足のうら同士を合わせ、手をつないで交互に引っ張り合います(足は曲げて構いません)。

② 雑巾がけ

雑巾をしぼる+しゃがむ姿勢で床を拭く → 腕の筋力UP+股関節ストレッチ

忙しい日は… 食器を洗いながら or 歯みがきしながら、かかとを上げ下げ

仕事の日には… 通勤・帰宅中：駅で階段を使う、バス停1区間分歩く

仕事中：遠くのトイレを使う、気付いた時に姿勢を正しておなかをひっこめる

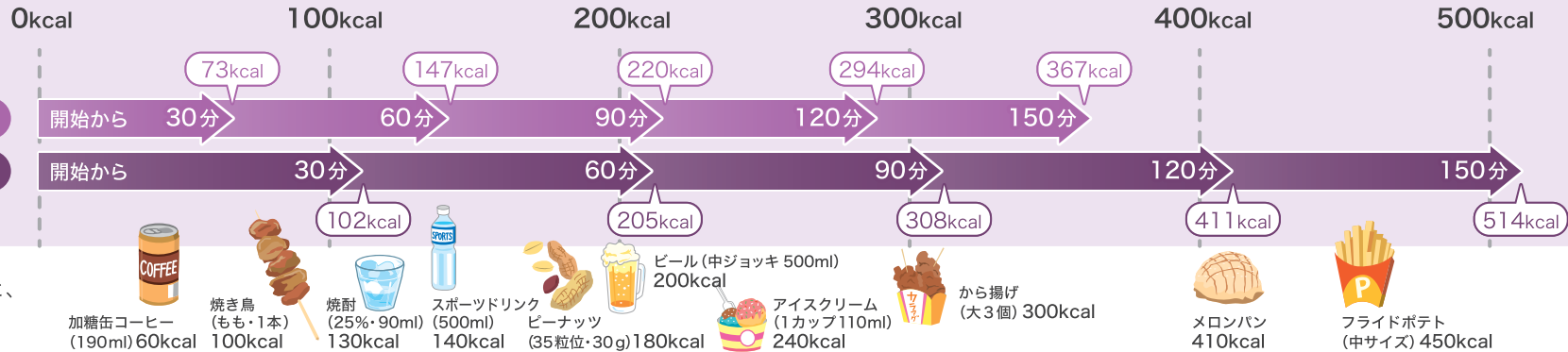
消費カロリー

がんばって歩いた消費カロリーを実感してね!

散歩程度の速さでウォーキングした場合

体重 50 kg

体重 70 kg



もっと歩いてみたい人は.....

ウォーキングイベントに参加してみよう

鎌倉歩け歩け協会等のウォーキングイベントでは、知ってるようで知らない、鎌倉の景色に出会えるかも...そして、みんなと一緒にだと長距離も楽々歩けますよ! イベント日程については、広報かまくら等をご覧ください。

Let's walk Kamakura in its most elegant way!

~鎌倉らしい情緒あるウォークをしよう~

鎌倉歩け歩け協会



運動を習慣にしていきたい人は.....

体育館等で実施のイベントを利用してみよう!

例: ENJOY 鎌倉スポーツニュース (教室やイベントの情報掲載)



自分に合ったアプリを見つけてみよう!

歩数などを管理できるアプリを活用して健康状態を「見える化」してみよう!

例: マイME-BYOカルテ (神奈川県作成のアプリ)



お楽しみスポットを探しながら歩いてみよう!

例: Facebook「かまくらさん」(鎌倉の魅力情報掲載)



素敵な場所を見つけたら、Twitterにのせてみんなに教えちゃおう!

素敵だなと思う景色やお花が見れる場所を発見したら、「#健康かまくらマップ」を付けてアップしよう!

