



私が歩く目的は○○！ 目的は人それぞれで良いんです！



上田城跡公園が
ウォーキングコース



ウォーキング前にはラジオ体操で
しっかりと準備運動

私のウォーキング習慣は、お医者さんに日ごろから歩くように言われたことがきっかけでした。それ以来、歩ける日は雨の日も風の日も雪の日も毎日歩いていきます。

上田城跡公園で毎朝ウォーキングを始めてから、これまで全く交流の無かった人と友だちの輪が広がっていききました。今では、ここで出会った友だちと一緒にウォーキングを楽しんでいます。



毎日ウォーキングをしている
山口さん

友だちや美しい景色に会うために

また、公園の四季折々のきれいな景色や野鳥を見たり、撮影するのもモチベーションになります。



山口さん撮影

歩くことで元氣になれます
友だちと話しながら歩いたり、きれいな景色を見ることで元氣が出てくるので、ウォーキングはとても良い運動だと思います。

特集

私が歩く目的は○○
さあ、ウォーキングに出かけよう

厳しい寒さが過ぎ去り、上田にもいよいよ春が訪れました。外出しやすい気候、色とりどりの花、新緑がまぶしい山々など、お出かけに最適な季節の到来です！
自然豊かで心が安らぐ、そんな場所がたくさんあるのが上田の魅力。時間や場所を問わず、気軽に身体を動かせるウォーキングは、生活習慣病予防やダイエットのほか、こころの健康づくりにもつながるオススメの運動です。
家族や友人、もちろんお一人でもウォーキングに出かけてみませんか？

健康推進課 ☎28-7123

特集の内容は動画でも
ご覧いただけます



自分の歩数、把握していますか？

皆さんは、一日どのくらい歩いているか把握していますか？
令和5年国民健康・栄養調査の結果では、一日の平均歩数は男性で6628歩、女性で5659歩でした。年齢別では、20～64歳の男性で7506歩、女性で6494歩。65以上の男性で5329歩、女性で4419歩でした。
皆さんの歩数はどうでしょうか？
普段から歩数を測っていない方は、歩数計やスマートフォンのアプリなどで簡単にチェックできますので、まずは自分の歩数を把握してみましょう。ぜひ、上田市健康づくり応援アプリ「うえいく」もご利用ください！詳しくは、4ページをご覧ください。

西部地域の魅力を探しに



西部地域まちづくりの会
自然・生活環境部会
副部会長 山崎さん

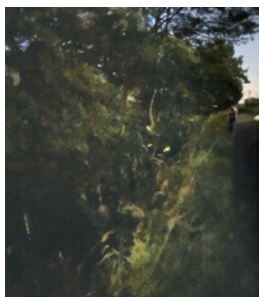
また、このデジタルマップはルールを守れば誰でも投稿できます。西部地域を歩いて魅力を発見して、投稿してみてください。
歩くことで発見できる魅力がある
車で移動している時は気づかなくても、歩くことで新たな魅力を発見できることがあります。
デジタルマップを見ながら、西部地域を歩いてみてください。素敵な出会いが見つかるかもしれません。

西部地域まちづくりの会では、西部地域の魅力や歴史、美しい自然などを多くの方に知ってもらい、訪れていただくことを目的にデジタルマップを作成しました。私も地域を歩いて魅力を探し、デジタルマップに投稿しています。

デジタルマップ一例



「花桃満開」



「ホタル観賞」



「西部地域デジタルマップ」では、花や生き物、歴史遺産などさまざまな情報がジャンルごとに掲載されています



デジタルマップは
こちらから
ご覧いただけます

お得



!! 上田市健康づくり応援アプリ「うえいく」を使いながら歩いて、ポイントをゲット！

イベント



!! ウォーキングイベントに参加してみよう
!! 商店街で食べ歩きしよう

健康



!! すき間時間に歩いて運動
!! お腹周りが気になる
!! 何か運動を始めたい

気分転換



!! 最近気分が晴れない
!! 集中が続かない

歩き始めるきっかけや
目的は、人それぞれ

歩こうと思うと面倒くさい…
そんな時は、目的をもって歩いてみよう！



次のページでは、ウォーキングを始めるヒントをご紹介します！

マイウォーキングルーティーンで すき間時間を有効活用

「ウォーキングをしている時間がない」というそのあなた！
ウォーキングは、休日でもなく、まとまった時間がなくても、「すき間時間」などに簡単にできます。
日常生活でできる「マイウォーキングルーティーン」を作ってみてはいかがでしょうか。



皆さんもルーティーンを作ってみましょう！

例	ルーティーン	ウォーキング時間		ルーティーン	ウォーキング時間
朝	歩いてゴミ出し	2分	朝		
	徒歩で通勤	30分			
午前	こまめに動く、階段を使う	15分	午前		
昼	ランチついでに少し散歩	10分	昼		
午後	階段を使う	2分	午後		
夕方	徒歩で帰宅	30分	夕方		
夜	自由時間に足踏み	30分	夜		

POINT! 10分歩くと、
だいたい1,000歩
になります

一日の平均歩数	男性	女性
全体平均	6,628歩	5,659歩
20～64歳	7,506歩	6,494歩
65歳以上	5,329歩	4,419歩

※令和5年国民健康・栄養調査の結果

注目!! ウォーキングの前後にはストレッチを忘れずに!

早速ウォーキングに行こうとしたそのあなた！ストレッチはしっかりしていますか？
ウォーキング前はもちろんのこと、歩き終わった後もしっかりとストレッチをしましょう。



まずは気持ちよく、伸びをしましょう
大きな円を描くように、腕を回しましょう
手のひらを上に、後ろにしっかり引きましょう。リズミカルに20回行いましょう
足の付け根から、上半身を前に曲げましょう
後ろ足のつま先は、真っすぐ前を向くように意識しましょう

準備は万端! さあ、ウォーキングに出かけよう!

ウォーキングを始める理由は、人それぞれです。
皆さんも「たのしい」「おいしい」「うれしい」など、それぞれの目標を目指して、ウォーキングに出かけてみてください。きっと、新しい発見や出会いがあるはずです。



ストレッチは、動きやすいカラダを作るのに大切です！
各ストレッチは、伸ばす部分を意識して、ゆっくり呼吸しながら3～5回行いましょう。

「うえいく」を使って お得に歩こう!



ある日の日曜日

ピーちゃん
ポチポチ…
何して
いるの？

行ちゃん
上田市健康づくりポイントキャナル
マストポイント

「うえいく」っていうのは、歩数計機能だけじゃなく、仮想的に地図上を歩く「バーチャルの旅」やスタンプラリーができるつピ。さらにポイントを貯めることもできて、温泉入浴券などと交換できるつピ！動画でも解説してるから、見てみるつピ

上田市健康づくり応援アプリ「うえいく」で今日の歩数を確認してるつピ

すごい機能がたくさんあるね！すぐに登録したいよ

登録は簡単♪二次元コードからアプリをダウンロードすれば、すぐに使えるつピ

早速バーチャルの旅に行ってくるよ!

iPhone Android

ときめきウォーキング「鹿教湯温泉」

日時 5月7日(水) 9:30～11:30(受付 9:15～)
※小雨決行。荒天時は5月14日(水)に延期
(延期の場合は5月6日(火・祝)に連絡)

集合場所 鹿教湯温泉交流センター駐車場
コース 万年橋、みどり橋、文殊堂、薬師堂 など
対象/定員 市内在住の方/先着15名
持ち物 飲み物、帽子、タオル(ウォーキング後に足湯利用の方)
申込・固 4月28日(月)～5月2日(金)に①へ電話で。
(健康推進課)

畑山新緑ウォーキング

日時 5月7日(水) 9:30～12:00(受付 9:15～)
※小雨決行・荒天時中止

集合場所 真田保健センター駐車場
コース 裏木神社→表木神社→畑山神社→
千古の滝→集合場所
対象/定員 市内在住で約7kmを2時間半で
完歩できる方/先着20名
持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、
ウォーキングポール(必要な方)
申込・固 4月23日(水)以降、②へ電話で。
(健康推進課)

武石つつじウォーキング

日時 5月16日(金) 9:30～11:00
(受付 9:15～)※小雨決行

集合場所 武石地域総合センター駐車場
コース 武石公園まで坂道多めの約5km
対象/定員 市内在住で坂道を歩ける方/先着15名
持ち物 飲み物、タオル
申込・固 4月23日(水) 9:00以降、③へ電話で。
(健康推進課)

魅力再発見ウォーキング

日時 5月21日(水) 8:40(受付)～12:00
※雨天中止の場合は5月23日(金)

集合場所 県営上田野球場
コース 上田大橋→沓掛酒造→集合場所(約8km)
対象 18歳以上の方 持ち物 飲み物、タオル
申込・固 ④へ電話で。当日参加可。
(スポーツ推進課)

鹿教湯温泉しあわせポール de アクティブウォーキングフェスタ

日時 5月24日(土) 9:00～(受付 8:00～) 集合場所 鹿教湯温泉交流センター

コース ①内村ダム見晴らしコース/約10km ②ダム下公園コース/約6km

対象/定員 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)/先着80名

料金/持ち物 3,000円(丸子温泉郷宿泊の方2,000円、小学生以下1,000円。保険代込み)/飲み物、ポール(無料貸出あり)

申込・固 5月16日(金)までに、住所・氏名・電話番号・コース・丸子温泉郷への宿泊の有無を⑤へ電話、FAX、申込フォームで。
(丸子産業観光課)

- 固 ① ㈱クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00) ② ㈱さなだスポーツクラブ ☎72・2657(14:00～、火曜・祝日定休)
③ ㈱うえだミックススポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00～17:00) ④ 上田市スポーツ協会 ☎27・9400
⑤ 実行委員会事務局(鹿教湯温泉観光協会内) ☎44・2331 ☎45・3712

イベントに参加して 楽しく歩こう!

