

「歩く」を日常に

ウォーキングで心健やかな生活を

問 II 企画政策課健康都市推進室 TEL 23・0456

ストレスと上手に

付き合えていますか？

あなたはストレスとどう付き合っていますか？

現代は「ストレス社会」。厚生労働省の調査では、12歳以上の実に46・1%が「仕事」や「収入・家計・借金等」、「自分の病気や介護」などについて、さまざまな悩みやストレスを抱えている。

と回答しています。

適度なストレスは仕事や

勉強の能率を上げたり、心

地よい興奮や緊張を与えて

くれますが、過剰なストレ

スは心身に大きなダメージ

を与えます。

ストレスと上手に付き合

うためには、自分にあつた

ストレス対処法を見つける

ことが大切です。

精神面への良い効果も

期待できるウォーキング

ストレス解消法の一つと

して、おススメしたいのが、

ウォーキング。

ウォーキングは、心地よ

いと感じる強度で続けるこ

とで「セロトニン」などの

神経伝達物質が分泌されま

す。幸せホルモンとも呼ば

れるセロトニンが分泌され

ると精神的な落ち着きが得

られると言われています。

手軽に始められ、健康面

と精神面の両方に良い効果

が期待できるウォーキン

グ。最近の研究では、「30

分連続で歩く」と「10分×

3回に分けて歩く」はエネ

ルギー消費量は変わらない

ことも分かっています。

気分転換やストレス解消

に、隙間時間を使って、ま

ずは始めてみませんか？

できていますか？ ストレスと上手に付き合うセルフケア



仕事に関係のない
趣味を持つ



緊張が続いたら身体を
動かそう



適度な運動



親しい人に話を聞いてもら

ウォーキングで心掛けたいこと

参考：公益財団法人宮崎県健康づくり協会「ウォーキング手帳」

運動時間の目安

1日当たり

30分～60分、週**3**回以上

※できれば毎日

無理なく挑戦

- 体調がすぐれないとき、強い痛みがでるときには、すぐに運動を中止しましょう。
- その日の体調に合わせて運動量や強度を調整し、水分も忘れずにとりましょう。
- 季節や環境に応じた服装で行いましょう。(通気性や保湿性の高い服装で行う)

理想的な歩き方

腕は
楽にふる

ひじをまげて腕をふる
と、腕は疲れにくく歩
幅も広がる

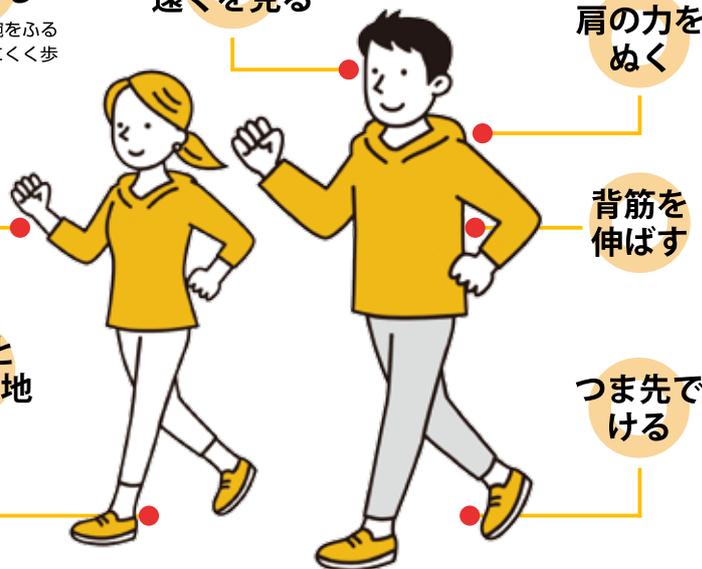
視線は少し
遠くを見る

肩の力を
ぬく

背筋を
伸ばす

つま先で
ける

かかと
から着地





仕事終わり篇

永田平公園を目指して
永田町の踏切を南へ



🕒 18:30

↑仲間と楽しみながら。
←踏切ではちょうど吉都線が
通過。近くで見ると大迫力



コース内の絶景ポイントで
高千穂の峰を見て一息



🕒 18:50

公園内のウォーキングコースからは
中心市街地も一望できます。



仕事の疲れもスッキリ！



🕒 19:10

軽くストレッチして
中央ふれあい広場をスタート！



🕒 18:25

永田平公園に到着！
ウォーキングコースを一周



🕒 18:40

永田平公園を出て小林駅へ
あともう少し！



🕒 19:06

小林駅の近くに水が流れる
水路を発見。水の音色で涼
しい気分になりました。



Goal!!

結果
ウォーキング時間約 **45** 分
合計歩数 **4,049** 歩

Result

早朝に、仕事終わりに

実際に歩いてみました！

ウォーキングの良さは、ちょっとした時間に気軽に
できること。実際に早朝と夕方に、身近な場所を歩
いて歩数を数えてみました。

坂道を下って北へ…



🕒 6:06



下り坂の途中で、綺麗
な紫陽花が咲いている
のを見つけました。

寄り道して高都萬神社へ



🕒 6:18 ~ 6:24

本殿へと続く階段は 100 段以上
いい運動になりました。

気分爽快！一日がんばれそうです！



🕒 6:35

Goal!!

Let's Walking

ちょっと早起き篇

軽くストレッチして
野尻庁舎をスタート！



🕒 6:00

Start!!

田んぼ横の小道を進みます



🕒 6:10

坂を上って国道 268 号線へ
ゴールまでもう少し



🕒 6:27

ラストスパート



結果
ウォーキング時間約 **35** 分
合計歩数 **3,013** 歩

Result

豪華景品が当たる！

お楽しみ抽選会・企業対抗イベント

職場の仲間とウォーキングチャレンジ

職場の仲間とチームを作って、楽しくウォーキングしませんか？10月は平均歩数を競う「企業対抗イベント」も開催！上位の事業所には豪華景品をプレゼントします。

申込方法 9月中旬までに下記QRコードが申込書で企業登録を行ってください。



昨年度対抗イベントで優勝した広域消防野尻分遣所の皆さん

PowerUp

お楽しみ抽選会

平均歩数を達成した人（無料プランも含む）に、特産品などが当たる抽選会を開催。7月から対象で、抽選回数が昨年の4回から6回に増えました！

対象期間 7月～12月

景品 季節の特産物など(写真はイメージ)



無料プランも対象

体重や血圧の変化をアプリで管理

使ってますか？こばやし健幸アプリ

アプリをインストールしてスマートフォンを持っているだけで、日々の歩数がカウントされる「こばやし健幸ポイントアプリ」。体重や血圧なども記録して日々の変化をグラフで表示できるなど、自身の健康を管理するのにも役立ちます！

また、家族や友だちとグループを作ってランキングを競えるなど、いろいろな機能が備わっています。ぜひ活用してください。

※利用には「こばやし健幸ポイント」への参加が必要です



体重や血圧は、手入力するか、TENAMU交流スペース・須木ふるさと総合センター・野尻庁舎に設置してある体組成計・血圧計にアプリで表示したQRコードを読み込ませて測定することで、アプリに記録されます。グラフボタンで、日々の健康の変化が一目で確認できます。

アプリ限定抽選イベントでデジタルクーポンをゲット

指定されたスポットでQRコードを読み込むだけで応募完了！指定スポットはアプリのおしらせで案内します。

実施期間 8月～12月

New

参加しなきゃもったいない！

おススメのポイントプログラム

ライド＆ウォークキャンペーン

ウォーキングと「コミュニティバス」・「野尻福祉バス」を組み合わせる撮影スポットで写真を撮り、後日報告することで100円をゲット！（1人500円まで）

実施期間 9月～令和7年1月



New

図書館ポイント

市立図書館で本を借りて報告すれば10円をゲット！晴歩雨読で健幸スタイルを満喫しませんか？※月1回の付与になります

実施期間 8月1日～令和7年1月31日

申込方法 図書館設置の申請書かQRコードから申し込み



ウォーキング教室

間違った歩き方で歩くと、疲れやすく、ケガの原因になることも。気持ちのいい秋空のもと正しい歩き方を知って、健康を目指しませんか。

実施期間 9月

開催場所 生駒高原多目的グラウンド



新たな楽しみもいろいろ！今年も始まってます！

健康もポイントも賢く貯める

こばやし健幸ポイント

ウォーキングや健（検）診受診、健康イベント参加などでポイントが貯まる「こばやし健幸ポイント」が今年もスタート。貯まったポイントは、富崎消費券やQUOカードとの交換、各小・中学校のPTAへも寄付できます。今年も市内各地で健幸ポイントがもらえるウォーキング大会が開かれるほか、さまざまなポイントプログラムも。楽しく参加して、健康もポイントも賢く貯めてみませんか？

ポイントが付く期間

8/1 ▶ 令和7年 1/31

申込方法

インターネットが企画政策課窓口、下記測定ステーションに設置してある申し込みボックスから申し込みます。

測定ステーション

TENAMU交流スペース、JAみやざき百笑村、野尻庁舎、須木総合ふるさとセンター

詳細はコチラ▶



VOICE

昨年度参加者の声

昨年度の健幸ポイント事業の事後アンケートでは、参加者の皆さんからたくさんうれしい声をいただきました。その一部を紹介します。

昨年度は、健幸ポイントに1,400人以上が参加するなど、市内でウォーキングの輪が広がっています！

ウォーキングをやってみたくはじめていない皆さん。仲間と一緒に健幸ポイントに参加してみませんか？

続けるうちに、食べるものや食べる量に気を付けるようになりました

毎日朝夕と歩くことで心が和み、毎日楽しく過ごせています

ポイントのためと思って散歩をすると終わった後に心も体も軽くなっています

歩くことが日課になり、体力作りになりました。坂道を歩くのに息切れなく楽しく歩けるようになりました

80代になっても歩いていたいです。星空や月などを見たりして、とても楽しく歩いています

歩数計を見ながらいろいろな場所を歩いて、楽しい時間を過ごせました

健康づくり・体力づくりだけでなく、友だちもできました

少しでも歩こうという意識が生まれるのでありがたいです

足が悪かったけど、意識して歩いたら少しずつ歩けるようになりました

健幸ポイントがあるおかげで、目標の歩数までがんばろうと思えます

