

特産品が当たる！？新しい事業がスタート ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは、酸素を体内に取り込みながら行う有酸素性運動のひとつで、スポーツ経験の少ない人や体力に自信のない人でも気軽にできる運動です。今年度から、ウォーキングでポイントをためて、特産品などが当たる抽選に参加できる新しい事業がスタートしますので、ぜひこの機会にウォーキングを始めてみませんか？

体にも心にもうれしい！ウォーキングのメリット

ウォーキングの習慣をつけることで体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善などが期待できます。さらに、適度な運動習慣による心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防などの効果も見込まれます。

また、ウォーキングはストレス解消にも効果的。「何もしていないのに、なぜか疲れている…」その原因はストレスかもしれません。「動く＝疲れる」と思われがちですが、ウォーキングなど軽い運動をすると幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」が分泌されて、ストレス軽減につながります。



コース選びに悩んだら、県指定の「ヘルスロード」はいかが？

ヘルスロードとは、子どもから高齢者、障がいのある方も安心して歩ける茨城県が指定するウォーキングコースです。10コースある市内のヘルスロードは、最短で1.4km、最長で6.2kmと、体力に合わせてコースを選ぶことができます。公園や支所などがスタート地点になっているので、車でスタート地点まで行くことができます。身近な場所でも歩くことで、新しい発見があるかもしれません。家族や友人と一緒に歩いてみませんか？



▲市内ヘルスロード
全コース



◀ 35分程度で歩ける「水戸北西部中核工業団地コース」

▶ 那珂川沿いの国道から見える夕陽が美しい「那珂川の夕映えコース」



歩いて特産品を当てよう！「健康づくりポイント事業」

今年度から、運動習慣の定着や健康寿命を伸ばすことを目的とした、「健康づくりポイント事業」を始めます。この事業では、スマートフォンアプリ『元気アップ！りいばらき』を活用し、健康のための取り組み（ウォーキングや健康診断など）を行うと、それに応じたポイントがアプリ内でもらえます。ポイントが貯まるとアプリ内の景品抽選に参加できます。さらに、市独自で有機野菜や特産品、温泉入浴券を抽選でプレゼントします。ぜひ、健康づくりに『元気アップ！りいばらき』をご活用ください。

「元気アップ！りいばらき」
ダウンロードはこちらから！



▲ iOS



▲ Android