

健康きたいばらき21(第二次北茨城市健康づくり推進計画)

身体活動・運動の北茨城市の現状と目標です。健康づくりの主役は自分！
今より増やそう1000歩、身近な運動で肥満を予防しましょう。

目標	対象	H24現状	目標
1日に30分以上の運動を週に1~2回以上行っている人の割合	19歳~64歳	31.0%	40.0%
	65歳以上	69.0%	現状維持

※平成24年度市民健康調査より

+10(プラス・テン)で健康増進! 健康日本21

今より10分多く毎日身体を動かす(+10 プラス・テン)ことで「からだの健康」、「高齢期の健康」が促進されます。健康づくりの身近な目標が「+10(プラス・テン)」です。

今よりも毎日10分ずつ長く歩くようにして、身体活動量を増やし、運動習慣を身につけましょう!!

「いばらきヘルスロード」とは

茨城県は、健康づくりのためのウォーキングの習慣化を支援し、子どもから高齢者までが安心して歩くことのできるコースを「いばらきヘルスロード」に指定しています。



知っていますか?

「いばらき元気ウォークの日」

健康いばらき21プランに基づき、

毎月第一日曜日は「いばらき元気ウォークの日」に制定されています。

問い合わせ

北茨城市役所 健康づくり支援課
☎0293(43)1111 内線195~198

~ウォーキングで健康づくり~

北茨城市

ウォーキング
マップ



ウォーキングのメリット

~ウォーキングでからだるところに良いことたくさん~

- ① 手軽にできる有酸素運動
- ② 脂肪をエネルギーとして利用し、体脂肪や中性脂肪が減少
- ③ 血圧や血糖値の改善
- ④ 心肺機能の改善
- ⑤ 骨粗しょう症の予防
- ⑥ ストレス解消

はなぞのがわウォーキングロードは、平成27年2月に「いばらきヘルスロード」に指定されました!

はなぞのがわウォーキングロード

歩行距離: 約1.8km 歩行時間: 約25分

いそはらウォーキングロード

歩行距離: 約1km 歩行時間: 約15分



今日はどのくらい歩こうかな!

フン・ゴミは持って帰ってね!

	名称	延長	所要時間
	あおばコース	450m	7分~
	おにごえコース	770m	11分~
	そなれコース	920m	13分~
	わかみやコース	1,770m	25分~
	いそはらウォーキングロード	1,020m	15分~

初心者や高齢者にもおすすめ!

足に優しい柔らかめのウォーキングロードが整備されています。

天心ゆかりの地をめぐる ノルディック ウォーキングコース

歩行距離: 約10km 歩行時間: 約2時間30分(施設での見学時間を除く)



ウォーキング
上級者に
おすすめ!

観光地を巡りながら、変化に富んだ美しい景色を見ることができます。