

「疊氣楼の見える街」魚津

魚津市プレスリリース 平成31年4月26日

健康づくりウォーキングマップ “魚津を歩こう” を作成しました。

魚津市健康センター

魚津市では、市民の健康づくりのキャッチフレーズを「健康うおづ プラス1」と銘打ち、“食”“運動”“健診”的分野において、「あと1つ」の健康的な取り組みをすすめています。

このたび、地域振興会からおすすめウォーキングコースの提案をいただき、「健康づくりウォーキングマップ “魚津を歩こう！”」を作成しました。

記



1 作成目的

魚津市民意識調査「あなたは、現在どれくらいの頻度で運動（体操、散歩等を含む）やスポーツを行っていますか」の調査において、「週に1回以上」と答えた人は45.2%であり、目標値の60.0%には届いていません。また、国民健康栄養調査結果(H28)から、1日の平均歩数は富山県平均で男性7,247歩、女性6,074歩であり、全国平均の男性7,779歩、女性6,776歩より少なくなっています。そこで、各地域振興会が主体となり、日常的に運動する機会が増えることを目的に地域で親しみのあるウォーキングコースを活用することで、健康づくりの推進を図るものとします。なお、マップの作成は、健康センター、地域協働課、地域おこし協力隊が連携して行いました。

2 配布場所 魚津市健康センター、各地区公民館、魚津駅前観光案内所 ありそドーム、魚津市総合体育館他

3 その他 地域おこし協力隊が主催となり、このウォーキングマップを使ったスタンプラリーを6月1日（土）に開催予定です。



担当・問い合わせ先

魚津市健康センター

所長：森山 明 担当：森岡めぐみ

電話：0765-24-3999 FAX：0765-24-3684

E-mail：kenko-center@city.uozu.lg.jp

健康づくり ウォーキング マップ

魚津を歩こう！

村木・本江・片貝
加積・道下・天神
6地区の地域振興会
おすすめの
ウォーキングコース

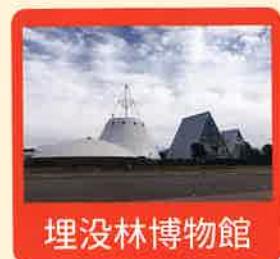
2019年3月発行

村木地区

景色が楽しい海沿いコースと、雨の日でも歩きやすいまちなかコース

海沿い
5 Km
コース

まちなか
2 Km
コース



埋没林博物館



ありそドーム



餌指公園 てんこ水



諏訪神社



村木公民館



電鉄新魚津駅

本江地区

歴史と文化が楽しめるコース

memo

河岸段丘（茶色部分）

河岸段丘は、数万年～数十万年単位の時間をかけて形成された地形です。長い時間をかけて大地が隆起して傾斜が増すと、河川の侵食によって平野が掘り下げられ、下に新しい平野ができます。それが繰り返され何段にもなった段丘ができました。

広報うおづより



片貝地区

里山の自然を堪能できるコース



加積地区

広大な景色が楽しめるコース



道下地区 しんきろうロードを楽しめる3つのコース



天神地区

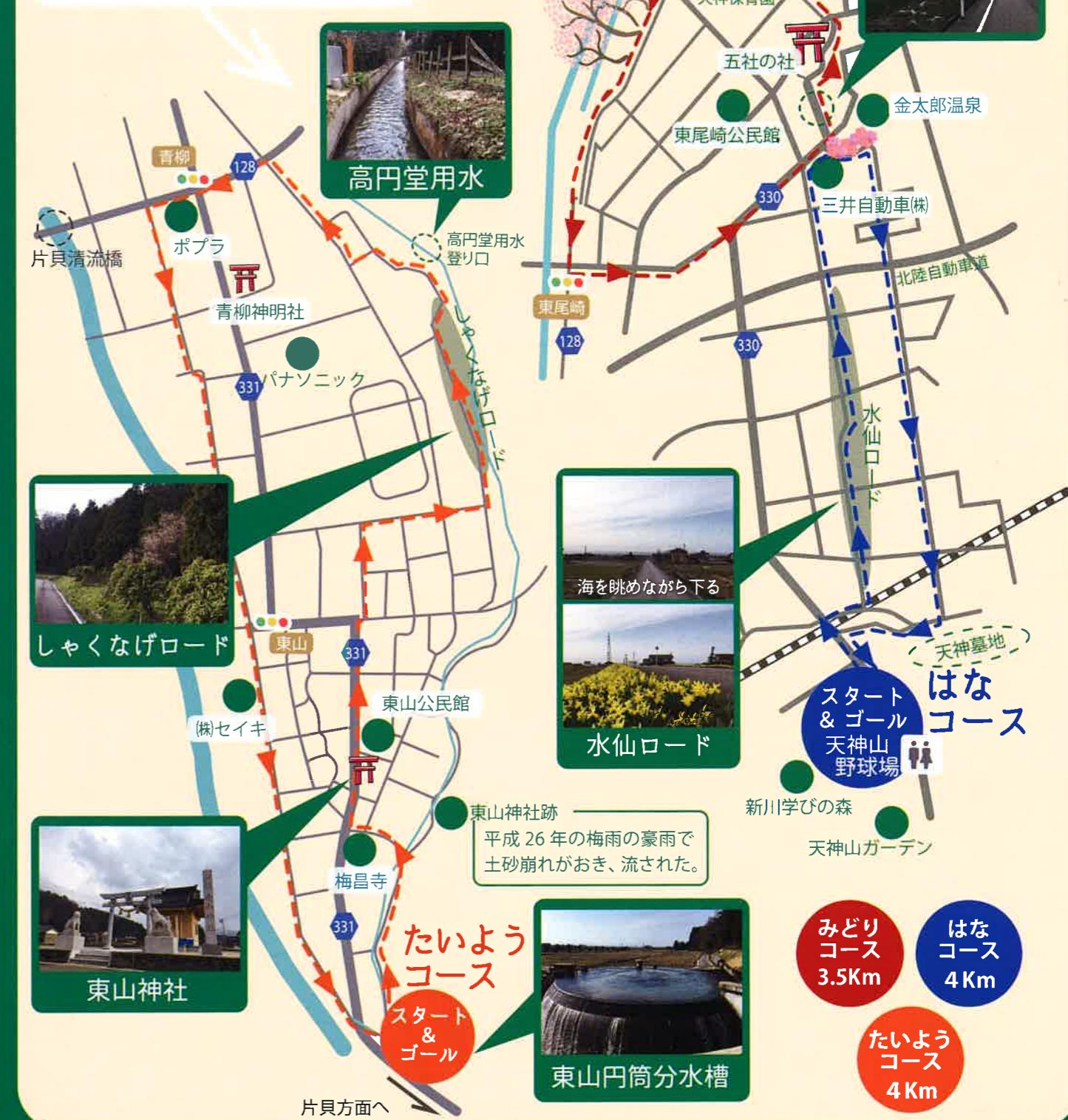
名勝を楽しむ3つのコース

memo

高円堂用水

歷史的土地改良施設。

1638年（江戸時代初期）から4年間に高円堂谷に高さ20m、長さ200mにわたって盛土し、この上に幅3m、深さ1m余りの木製の樋を掛けた。昭和初期に三方コンクリート水路に改修され、平成6年には鉄筋コンクリート水路に改修された。



ウォーキングコースの特徴

- ・ 2 Km から 5 Km のコース
→大人の足で20分から1時間30分くらいで歩けるので手軽
- ・ スタートとゴールが同じ場所
- ・ 魚津の様々な景色や地域の良さが楽しめる



歩くとこんないいことがあるよ！

ウォーキングとは？

日常生活の歩きや散歩ではなく、"健康のため"という目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行なうことができる最も手軽な運動です。

ウォーキングの目的

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体质改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

ウォーキングの方法



顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

ひざ

しっかり伸ばし、前に振り出します。

足

つま先で地面を蹴り、かかとから着地します。



目

目標を 10m~20m 先にすると、背筋がピンと伸びます。

腕

ひじを約 90 度に曲げて、前後に大きく振ります。

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。

歩幅

歩幅は普段より大きくなります。

*ウォーキングの際は、準備運動や水分補給を十分に行い、交通安全等に気をつけて個人の責任で行って下さい。

【このチラシに関する問合せ】

魚津市健康センター：電話 0765- 24-3999 ・ FAX 0765-24-3684

協力：魚津市役所地域協働課・地域おこし協力隊