



ウォーキングのすすめ



ウォーキングは、普段から取り入れやすく、続けやすい運動の1つとされています。

1日あたり「プラス10分」のウォーキングを意識し、『1日8,000歩』を目指しましょう！

ウォーキングの時間が取れないという方は『週に1~2回8,000歩』歩くことも効果的です！

ストレス解消にもウォーキングは効果的！

時間や体力に余裕のある日に歩くだけでもOK！

健康づくり

生活習慣病
予防

体力向上

骨の強化

ストレス
解消

歩くことで脳内ホルモンのセロトニン（幸せホルモン）が増えます！

季節に応じたウォーキングのポイント

夏のウォーキング～熱中症対策～

●服装のポイント

- ・ ゆったりした風通しの良い服
- ・ 襟元が開いた服
- ・ 白色調の服
- ・ 吸汗性、速乾性に優れた素材
- ・ 帽子、日傘、サングラスで日差しを遮る

●歩き方のポイント

- ・ 朝・夕の比較的涼しい時間帯に歩く
- ・ スピードを控え、数回に分けて歩く
- ・ 直射日光を避け、木陰など比較的涼しい場所を選んで歩く

冬のウォーキング～風邪対策～

●服装のポイント

- ・ 寒さ対策として、帽子（耳の隠れるもの）、マフラー、手袋を着用する
- ・ ウォーキングで体が温まったら、脱げるような着脱しやすい服にする
- ・ のどの乾燥を防ぐため、マスクを利用する
- ・ 汗をかいたら、風邪をひかないようにすぐに着替える

●歩き方のポイント

- ・ 準備運動を行い、体を温めてから歩く
- ・ ウォーキング後は整理体操して、筋肉をほぐす

さらにウォーキングを楽しむために！

お住まいの地域はもちろん、市内各地のコースを歩いてみませんか？やまぐちの魅力を探しに行きましょう！

市内各地域のウォーキングマップをまとめたページを公開しています！

山口市 ウォーキングマップ



市内21地域すべてにマップがあります！



★=マップのある地域

令和5年度 山口市内各地域のウォーキング教室

令和5年7月18日現在

山口

正しい方法で効果アップ！ 歩き方の秘訣

「効果的なウォーキング方法を知りたい」
「なんとなく歩いているけど、これでいいの？」という方必見！

日時：9月29日（金）
10：00～11：45(受付9：30～)
場所：維新百年記念公園
維新大晃アリーナレクチャールーム
(維新公園四丁目1番1号)
定員：30名

申込締切：9月28日(木)
山口市保健センター

小郡

筋力アップ×メディフィットラボ

健康運動指導士から、ウォーキングと筋力アップの方法について学びます。
メディフィットラボの運動器具も体験できます。

日時：12月1日（金）
10：00～11：30
場所：メディフィットラボ 3階
(小郡令和一丁目1番2号)
定員：30名

申込締切：11月30日（木）
小郡保健福祉センター

徳地

ウォーキング教室

～自分の状態を健やかに保つために～

理学療法士からいつまでも歩き続けられる歩き方を学び、市徳地文化ホールの周辺を歩きます。

日時：12月24日（日）
9：00～12：00
場所：市徳地文化ホール前
(山口市徳地堀1527番地3)
定員：20名程度

申込締切：12月15日（金）
徳地保健センター

阿東

ジオウォーキングin篠生

大地の成り立ちや歴史、文化など、ジオパークの見方を学びながら、楽しくウォーキングを行う講座です。

日時：11月18日（土）
10：00～12：00（予定）
場所：阿東地域交流センター篠生分館
(阿東生雲東分74-7)
定員：30名

申込：10月2日（月）～
11月17日（金）
阿東保健センター

※各教室の最新情報は、表面の二次元コードから市ウェブサイトをご確認ください。

申込・問い合わせ先

山口市保健センター	健康増進課	TEL：083-921-2666	FAX：083-925-2214
小郡保健福祉センター	健康増進課 健康づくり南部担当	TEL：083-973-8147	FAX：083-973-8280
徳地保健センター	健康増進課 健康づくり徳地担当	TEL：0835-52-1114	FAX：0835-52-0444
阿東保健センター	健康増進課 健康づくり阿東担当	TEL：083-956-0993	FAX：083-956-0013