

第1弾

1週間歩いて
報告するだけ

LET'S WALK Nishinomiya 2024

2024.10.1 (tue) >>> 10.31 (thu)

参加費
無料

ウォーキングは足腰の強化だけでなく、生活習慣病の予防や
リラックス効果なども期待できる手軽な運動です。
なかなか運動が習慣化しない方も、この機会にウォーキングにチャレンジしてみませんか？

ウォーキング参加期間

令和6年10月1日(火)～10月31日(木)

応募期間

令和6年10月15日(火)～11月5日(火)

対象者

18歳以上の西宮市民又は市内在学・在勤者



西宮市キャラクター
みやたん

まずは

いつものプラス1,000歩(約10分)を目指しましょう！

目標
歩数



成人

8,000歩^{※1}/日



高齢者

6,000歩^{※1}/日

※1 健康日本21(第三次)身体活動・運動分野に関する目標値

参加方法

簡単 **3** ステップ

- 1 参加期間のうちの**1週間**ウォーキングに取り組む
- 2 歩いた歩数を記録しておく(万歩計や歩数計アプリを活用しよう)
- 3 専用サイトで応募する(取り組んだ1週間の平均歩数と健康宣言(目標)を入力)

応募方法 **にしのみやスマート申請(WEB)**

URL <https://lgpos.task-asp.net/cu/282049/ea/residents/procedures/apply/04a77b43-3136-437d-bc32-7e288b718775/start>



応募はこちらから



プレゼント

抽選で**100名様にQUOカードPay500円分**をプレゼント！

※「QUOカードPay」には発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。
※「QUOカードPay」は、スマートフォンの画面にバーコードを表示させて利用する前払式支払手段です。
スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。

Q どこを歩いたらいい？

A **自分の好きな道を歩きましょう。**
 西宮市では市内5地区のウォーキングマップを作成していますので、参考にしてください。
 市役所1階総合窓口、池田庁舎、各保健福祉センター、支所、公民館等で配布中！

市ホームページ で検索
 ※ページ番号 (43395172)



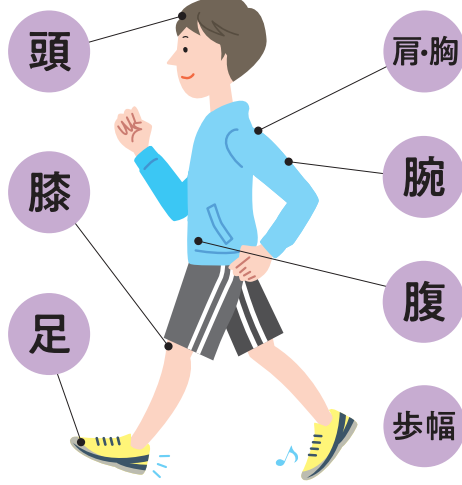
Q ウォーキングのポイントは？

A **正しい歩き方**

顎を引き、視線は遠くを見るように。

膝から下を大きく振りだして前進する。

足先を進行方向に向ける。踵から着地して、爪先でしっかり地面を蹴って進む。



POINT 速度は一定でなくても大丈夫！

- 疲れたらゆっくり歩く
- はじめと終わりはゆっくり歩き

注意事項

- ・持病のある方はかかりつけ医に相談を
- ・その日の体調や天候にあわせて運動量を調整
- ・水分補給はこまめに
- ・ウォーキング前後にストレッチ



ぜひご覧ください



食育・健康づくりマスコットキャラクター
みやちゃん

第3次西宮市健康増進・食育推進計画を策定しました

誰もが健康でいきいきと暮らせる西宮
 ～健やかなからだと豊かなところを育めるまち～
 の実現を目指し、健康づくり・食育を推進していきます。



第2弾！
令和7年1月開催予定