

ほんこう
健幸ウォーキングマップ

HAMAWALK

はまウォーク



八幡浜ちゃんぽん
PRキャラクター
『はまぼん』

八幡浜ちゃんぽん
PR犬
『かまワンちゃん』

このイラストは、ウォーキングコースにあるマンホールのうち、5つのマンホールに印刷してあります。八幡浜市の特産である、みかんと魚等を背景に、『はまぼん』と『かまワンちゃん』が歩く姿を描きました。ウォーキングを楽しみながら、ぜひ、このマンホールも探してみてください。

八幡浜市

はじめに

八幡浜市では「そうてや！元気が一番 安心のまち 八幡浜」をスローガンに、市民の健康の保持・増進のため、気軽にできるウォーキングを通して、健康で幸せなまちづくりをすすめています。

このウォーキングマップは、市民の皆さまに、楽しく安全に運動を続けていただくことを目的に、地域の体操教室に参加している方々の協力を得て作成しました。

ウォーキングコースの素晴らしい景観や四季を楽しみながら、健康づくりのためにご活用ください。

ほんごころ 健幸ウォーキングマップ

- ウォーキングコース① 5・6 ページ参照
- ウォーキングコース② 7・8 ページ参照
- ウォーキングコース③ 9・10 ページ参照
- ウォーキングコース④ 11・12 ページ参照





ウォーキングの効果

長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、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に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

- 出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト -



ウォーキングを始める前に

■自分の身体のことを知っていますか？

実際にウォーキングを始めると、思わぬ不調を感じる場合があります。

また、知らぬ間に生活習慣病が進行し、運動により心臓などに負担がかかる場合もあります。安全のために、1年に1回は健康診断を受け、健康状態の確認をしてから始めましょう。

■健康に不安のある場合は、主治医に相談しましょう。

血圧・血糖値が高い、腰痛や関節痛がある、運動制限のある持病がある、など健康に不安のある場合は、運動の可否や注意点について主治医に前もって相談しましょう。



ウォーキングに出掛ける前に

■今日の体調はいかがですか？

血圧が高い、腰や膝に痛みがある、などいつもの体調と違うと感じた時は、身体と相談して無理をしないようにしましょう。

■身のまわりの準備はウォーキングに適していますか？

服装

季節や天候に合わせて、動きやすい服装を選び、小物も上手に使用しましょう。

<小物の例>

○日差しが強い時…帽子やサングラス

○寒さが厳しい時…防寒用のウインドブレーカーやマフラー、手袋、帽子 など

靴

自分の足のサイズに合う運動靴を選びましょう。つま先立ちをした時に、かかとが脱げる靴はサイズが合っていません。

持ち物

水分補給の飲み物、タオル、夜間は懐中電灯などを持参しましょう。



ウォーミングアップとクーリングダウン

■ウォーキングの前にウォーミングアップを

いきなり勢いよく歩き出すのではなく、軽く身体を動かしたりして全身に血液を送り、筋肉の温度を高めます。さらに、ストレッチで、筋肉や腱を伸ばしやすくし、関節の動く範囲を予め広げておきます。

捻挫やケガを防ぐためにも、運動を効果的に行うためにも大切なことです。ウォーキングは主に下半身の筋肉を使いますので、下半身を中心に、特にアキレス腱を念入りに伸ばしておきましょう。

■ウォーキングの後にクーリングダウンを

ウォーキング後のクーリングダウンは軽視されがちですが、緊張した身体の筋肉をほぐして、慢性的な疲労を残さず回復を早めるために、終了時にも必ずストレッチを行う習慣をつけましょう。

ウォーキングでは、脚だけでなく、腕や腰など全身の筋肉が使われています。全身の筋肉の緊張をほぐしてリラックスさせておきましょう。



ウォーミングアップ・クーリングダウンに、ご当地体操『はつらつ介護予防体操』がおすすめです。

朝 6:45 昼 12:15 夕 6:15 八西CATVにて放送中

問合せ先：八幡浜市保健センター 介護予防係
TEL：0894-24-3918

正しいウォーキングフォーム



※ウォーキングフォームは、あくまで参考です。自分の体調や関節の痛みと相談しながら、無理のない姿勢で歩きましょう。

水分補給について



運動中の脱水や、血液粘度の高まりを予防するために運動する際には、こまめな水分補給が必要です。

●ウォーキング前

30分くらい前にコップ1杯以上を飲みましょう。
一度にたくさん飲むのではなく、ゆっくり飲みましょう。

●ウォーキング中

喉が渇く前に、15～20分間隔など定期的に、ひと口～コップ1杯を飲みましょう。

●ウォーキング後

体重減少分程度を、就寝までに補いましょう。



ウォーキングコース①：みなと⇄みなと湯

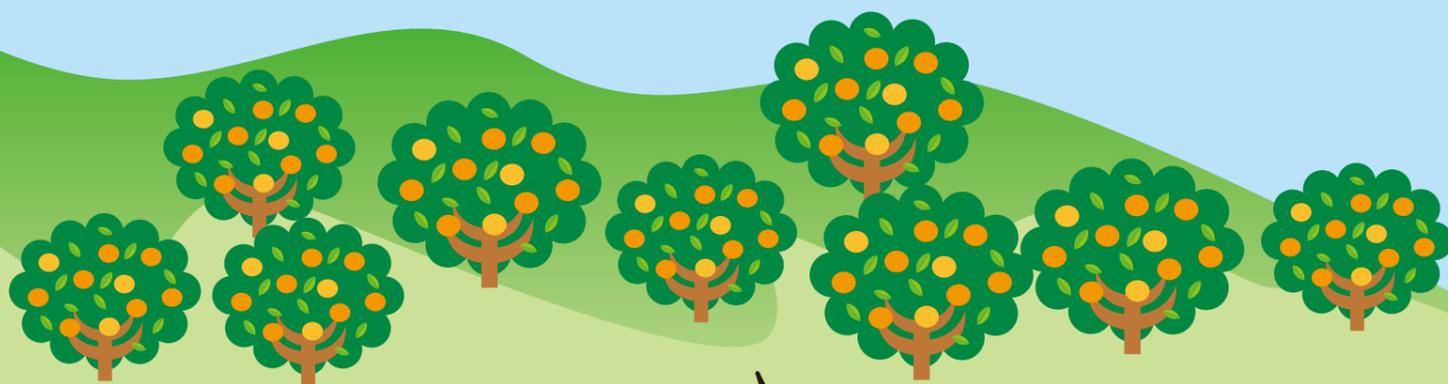
歩行距離：2.3km

歩数：3,600歩

消費カロリー：110kcal

所要時間：40分

※ウォーキングマップ作成協力者の平均です。



だんばの歌うごみ箱



2014年春
餅だんばより寄贈されました。
2013年11月
地域サミット in やわたはま
イメージキャラクターに
採用されました。

ボードウォーク



無垢の木を使った
長さ140m、幅5mの
ボードウォーク。
昼夜を問わず自由に
散歩を楽しむことが
できます。

どーや市場



魚のまちにふさわしい威勢のいい
魚屋がズラリとならび、その日に
魚市場へ水揚げされた新鮮かつ
安全安心な海の幸を浜値で買う
ことができます。
素材を生かした料理法をアドバイス
したり、その場で魚をお好みに
さばいたりします。

11月頃になると、段々畑にみかんが色づき、
青空と穏やかな海の美しい景色が楽しめます。
太陽の光と、優しい潮風が、心地良いウォーキング
コースです。

航海地蔵



フェリー乗り場

トイレ棟



トイレ棟は、八幡浜みなとのシンボルとなるよう、
設計に当たっては全国公募のコンペにより決定しました。
段々畑をモチーフにした木仕上げの天井、中央に自然との
調和を意識した中庭を配置し全体として、木のぬくもりと
自然採光による明るい雰囲気が感じられるものとなりました。

八幡浜市水産物地方卸売市場 八幡浜漁業協同組合



豊かな宇和海に臨む
四国西部で漁船漁業と
養殖漁業を基盤とする
四国一の魚市場です。

八幡浜黒湯温泉 みなと湯



2016年8月4日オープン!
中国・四国地方初の黒湯(モール泉)。
保湿、保温効果に優れ、肌がスベスベに
なることから、「美人の湯」とも呼ばれて
います。



足をのばせば、
別のはまぼんの
マンホールが
あるよ。

八幡浜
スポーツ
センター

みなと湯

フジグラン北浜店

魚市場

みなと
交流館
アゴラ
マルシェ

南予地方局
八幡浜支局

市役所

はまぼんの
マンホールが
あるよ。



ウォーキングコース②：みなと⇄江戸岡フジ

歩行距離：2.4km

歩数：4,400 歩

消費カロリー：130kcal

所要時間：45 分

※ウォーキングマップ作成協力者の平均です。



いつも手入れが行き届き、きれいにしてお地蔵様があります。

MEMO



川面に反射する太陽の光はキラキラと、穏やかな川の流れや空の青さが美しいコースです。海に向かって歩けば、フェリーの停泊する姿や広い海と空、山のコントラストが絵になります。夕暮れ時には、空も海もオレンジ色に染まり、また違った風景が楽しめます。



MEMO

「郷土が生んだ飛行機の父」

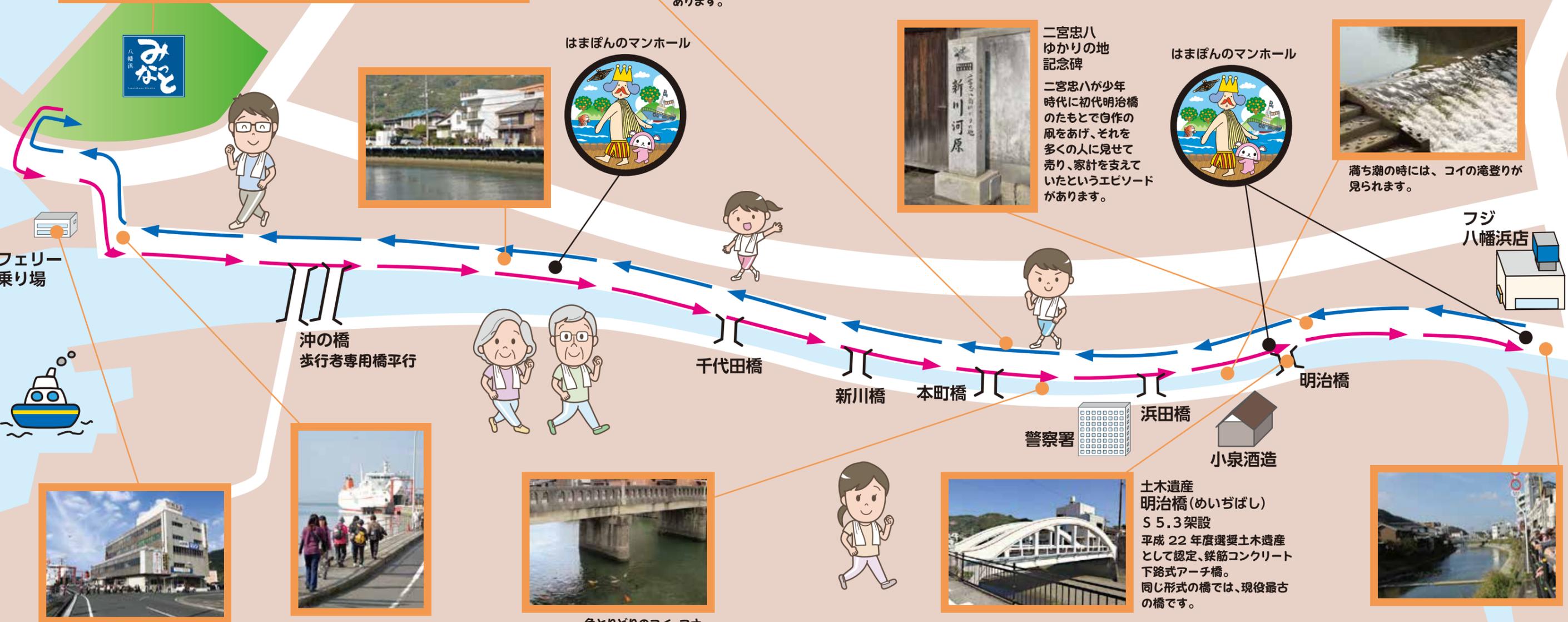
二宮忠八翁



八幡浜で生まれた忠八は、子供の頃から探究心の強い少年でした。やがて成人した彼はある時、カラスの巧みな翼さばきを見て“空を飛ぶ”法則を発見、研究を重ねた末、船のスクリューにヒントを得たプロペラ、滑走用の3つの車輪、聴診器のゴム管を細かく切り動力とした、最初の模型飛行器“鳥型模型飛行器”を完成させました。



奥) 玉虫型模型飛行器
手前) 鳥型模型飛行器



色とりどりのコイ、フナ



土木遺産
明治橋(めいげし)
S 5.3 架設
平成 22 年度選奨土木遺産
として認定、鉄筋コンクリート
下路式アーチ橋。
同じ形式の橋では、現役最古
の橋です。





ウォーキングコース③：みなと⇄JR八幡浜駅

歩行距離：3.6km

歩数：6,000歩

消費カロリー：160kcal

所要時間：60分

※ウォーキングマップ作成協力者の平均です。



フジから更にJR八幡浜駅まで足をのばすコースです。



適度な木陰があり、ベンチが設置されているため、休憩するのにピッタリです。



3月28日は八幡浜ちゃんぽん記念日(八幡浜ちゃんぽん振興条例)

MEMO

「八幡浜ちゃんぽん」

八幡浜ちゃんぽんとは、長崎などの麺文化を、八幡浜風に「ちゃんぽん」にして生まれた食べ物で、八幡浜の「ソウルフード」として市民に愛され続けています。八幡浜ちゃんぽんの特徴は、鶏がら・鯉・昆布などでだしを取った黄金色のスープで、あっさり風味が特徴です。麺は太目の中華麺を使用するお店が多く、たっぷりの野菜に豚肉、それに八幡浜の特産品である蒲鉾・じゃこなど水産練り製品が具材として使われており、魚のまち八幡浜らしさを表現しています。



はまぽんとちゃんぽんの置物



レトロな待合室



駅中にはたくさんの大漁旗

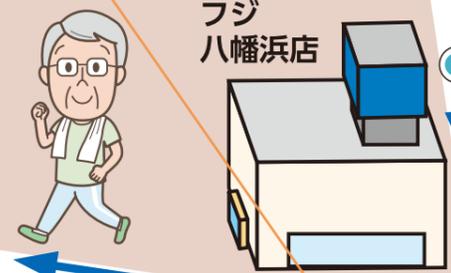


JAにしうわ



JR八幡浜駅

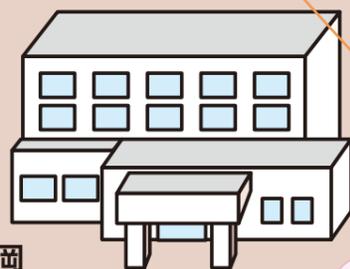
はまぽんのマンホール



フジ八幡浜店



とにかくまっすぐで見通しの良い道です。



江戸岡小学校



時間が合えば「アンパンマン列車」の走る姿が見られます!



千丈川沿いは、春には桜と菜の花が、秋には彼岸花が咲きます。



दैあい公園

千丈川

前ページより続く

出口橋



ウォーキングコース④：みなと敷地内 (小さなお子様連れ編)

- ①ボードウォークの距離：140m 歩数：210歩
- ②歩行距離：450m 歩数：700歩
- ③歩行距離：620m 歩数：900歩

※ウォーキングマップ作成協力者の平均です。



①ボードウォーク 140m



お子様連れのお母さん方に聞きました!

みなとの魅力、お子様が喜んだもの

- 芝生なので転んでも安心!
- 存分に歩ける。
- 広々とした場所で、安全に走りまわれる。
- 海の風や芝生が気持ちいい。
- かまぼこカーテンが楽しく遊べる。

青石の石垣 みかんの丘



かまぼこカーテン



提案者の日本大学の学生と市民が共同で作上げたかまぼこ板アート。休憩スペースとして活用できます。

緑地公園



市内の高校生をはじめ市民ボランティアと市が連携し、八幡浜を象徴する景観を港に表現しました。

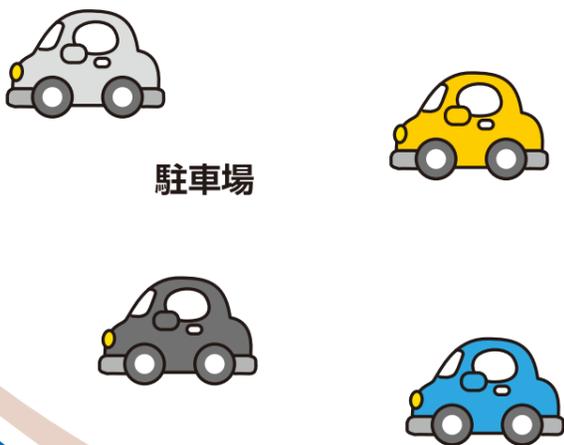
みなと入口



お母さんと一緒に遊んだよ!



駐車場



どーや食堂



どーや市場



トイレ棟



みなと交流館



アゴラマルシェ



みなとで発見! 小さなお子様のワクワクポイント

いきもの
ハト、虫、ちょうちょ
自然
草、土、石、木
海からの風、雲
のりもの
車、船





私のウォーキング記録



ウォーキングした日の体調や状況を記録して、あなたの健康づくりにお役立てください。

| 日にち | コース | 血圧 | 所要時間 | 歩数 | メモ |
|-----|-----|----|------|----|----|
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |
| / | | / | 分 | 歩 | |

 私の健康記録



1年に1度は、健康診断やがん検診を受けて健康状態の確認を。
 今年は健康診断を受けましたか？
 受けた日を記録して、あなたの健康づくりにお役立てください。

| | 年度 | 年度 | 年度 |
|---------|-------|-------|-------|
| 特定健診 | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| 胃がん検診 | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| 肺がん検診 | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| 大腸がん検診 | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| 子宮頸がん検診 | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| 乳がん検診 | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| その他の検診 | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
| | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 |

ウォーキングコースを歩いてみて

- とても良い運動になりました。気持ちよく歩けました。
- とても爽やかに楽しく歩くことができました。
- 準備運動、整理運動も楽しかったです。



- ウォーキングの後は、とても爽やかな気持ちになりました。これを機に、自宅の近所を歩いてみようと思います。
- 日頃は車で何気なく通る道も、歩くことで色々な発見がありました。

- 心も体も軽くなりました。ストレス発散できました。
- 心も体も若返った感じになりました。
- 体全体がスッキリしました。
- 体の血流が良くなったのを感じました。
- 体がぬくもりました。(あたたまりました。)



- 夏場は早朝のウォーキングがおすすめです。
- 朝日を浴びながらのウォーキングは、とても気持ちよかったです。
- 気候(11月頃)や天候に恵まれた日は、太陽もそよ風も、とても心地よく、少し汗ばむ程度の程よい運動ができました。
- 仲間と一緒に歩くと、リズムカルに歩くことができました。
- 一人では長い距離を歩けませんでしたが、みんなと一緒に頑張れました。
- 仲間と一緒に歩く心地よさを感じました。
- 改めて、みかん山や海の色キレイさを感じました。

発 行：八幡浜市保健センター

にしの よしえ
協 力：西野美恵 先生
(健康・生きがいづくりアドバイザー 高齢者体力づくり支援士)

地域の体操教室参加者有志

えがおクラブ、江戸岡教室、高城体操会、パワークラブ、はつらつ体操すすめ隊、他
子育て支援センター主催『みなっと広場』参加親子

発行日：平成29年3月14日