

ウォーキングの効果

1. 心肺機能を高める

2. 生活習慣病の予防

3. 骨の老化防止
4. ストレス解消

5. 脳の活性化

歩数の目安

64歳以下の方⇒8,000歩／日

65歳以上の方⇒6,000歩／日

うつ病予防

4,000歩／日

認知症予防

5,000歩／日

動脈硬化予防

7,000歩／日

に効果があるといわれています!!

(参考) 公益財団法人長寿科学振興財団
健康長寿ネット

凡 例

— 国道

— 県道

— 緑道

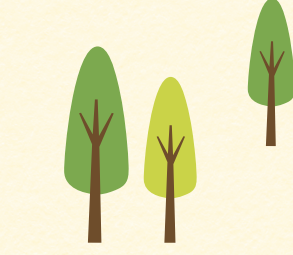
— 河川

— JR

— 新幹線

— 名鉄

⊗ 学校



北部：①北部コース



北部：②作野健康の道 (リスコース)



北部：②作野健康の道 (カモコース)



北部：②作野健康の道 (ゾウコース)



安城市健康の道 ウォーキング マップ



安城市では、日ごろの健康づくりに役立ててもらうため、各中学校区ごとに「健康の道」を設置し、コースの距離、消費カロリーなどの情報を提供しています。

第2次
健康日本21 安城計画

お問い合わせ 安城市保健センター 0566-76-1133

RS.7.1000

南部：①福釜コース



中部：①緑道コース



中部：②ででむしコース



南部：②弥厚コース



南部：③桜井コース



中部：③ごんぎつねコース



中部：④安祥コース

