

楽しいお出かけで気軽に

# 健康づくり!

自宅を飛び出し、のびのびと体を動かして、出先で美味しく栄養をとる。このパンフレットは、そんな「お出かけ」感覚で楽しく取り組む健康づくりをサポートします。

血糖値が気になる人は…

## 食後に運動コース



食後の運動は“糖質”の消化を助けるため、高血糖を抑えるのに有効です。

**注意** 食事直後の運動は消化不良を起こす可能性があるため、食後30分は時間をあけましょう。

体脂肪が気になる人は…

## 食前に運動コース



食前の運動は“脂質”の消化を助け、脂肪燃焼を促進します。

**注意** 極度の空腹状態だと低血糖を引き起こす可能性があるため注意してください。

※現在治療中の疾患がある方は主治医に相談の上で自分に合ったタイミングを判断してください。

A

## 運動スポットを決める!

このパンフレットを活用して、今日行く運動スポットを決めましょう。あえて家から離れた場所を選んで観光とセットで楽しむのも◎



B

## ランチスポットを決める!

下にある「ベジ活応援店」QRコードを読み込み、運動スポットの最寄りにあるお店をピックアップしましょう。

ランチをするなら!  
ベジ活応援店



野菜を積極的に食べる「ベジ活」をサポートしてくれるお店です。

登録店舗一覧

C

## ベジ活ランチでエネルギーチャージ!

栄養満点の食事でエネルギー補給をしましょう。外食でお出かけのテンションもUP!



D

## さあ、体を動かそう!

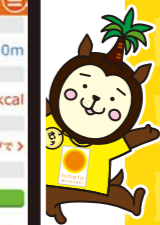
運動スポットに移動して体を動かしましょう。ポイントは“楽しむこと”! 自分に合った負荷の運動で継続を目指しましょう。



宮崎県公式ウォーキングスマートフォンアプリ

# SALKO を活用しよう!

SALKOは、ウォーキングを「県民総参加型のスポーツ」として県民に広く普及するために開発された公式アプリです。ウォーキングを快適に楽しむための便利な機能が詰まっています。今すぐダウンロードして毎日の健康づくりに活用しましょう!



## 便利な機能がたくさん!

- ✓ 歩数をカウント
- ✓ 距離やカロリー、体重を管理
- ✓ コースを選んで歩く
- ✓ 歩いた結果をランキング
- ✓ 歩数履歴を確認
- ✓ ウォーキングイベントを調べる
- ✓ 機種変更もラクラク!

## ✓ お得なポイントをためる

歩数やコース歩行実績、イベント参加などでポイントがたまります。獲得ポイントをもとに、QUOカード等が当たるお得なキャンペーンも随時開催!



## 目次

- 04 ウォーキングに出かける前に  
ウォーキングコースを PICKUP!  
時間をかけてゆっくり歩きましょう
- 06 SALKO 癒しの森 運動公園ウォーキング
- 08 SALKO 美々津「神武天皇お舟出の地」を歩む道
- 10 SALKO 西都原古墳めぐりコース
- 12 みやざき臨海公園周回コース
- 14 えびの高原二湖パノラマ展望台往復コース
- 16 SALKO 健康 WALK 油津!!

## 宮崎県 運動スポット情報

- 18 西臼杵・延岡エリア
- 19 日向・入郷エリア
- 20 西都・児湯エリア
- 21 宮崎市中心市街地エリア
- 22 宮崎広域・東諸県エリア
- 24 県西エリア
- 26 県南エリア

## SALKO

上のアイコンが付いているウォーキングコースは、SALKOアプリでも紹介されています。ぜひアプリと併せてご活用ください。

# ウォーキングに出かける前に



## 1 体調を確認しましょう

リストに一つでもチェックが付いたら無理に運動をせずに休養をとりましょう。血圧が 180/110mmHg 以上の場合も運動は控えましょう。

- 熱がある
- 足腰の痛みが強い
- 体がだるい
- 吐き気がある、気分が悪い
- 耳鳴りがする
- 頭痛やめまいがする
- 食欲がない
- 胸が痛い
- 過労気味で体調が悪い
- 睡眠不足で体調が悪い
- 二日酔いで体調が悪い
- 下痢や便秘をしていて腹痛がある
- 少し動いただけで息切れや動機がする
- 咳やたんが出て、風邪気味である
- (夏季)熱中症警報が出ている

## 2 準備運動をしましょう

### 背伸び

脚を肩幅に開いて両手を組み、息を吸いながら体全体を伸ばすようにゆっくりと手を上げ、息を吐きながら下ろす。



### 足首回し

壁に手をつき体を支えながら、一方の足のつま先を地面につけてゆっくりと大きな円を書くように足首を左回りに回す。右回しも行う。もう一方の足も同様に。



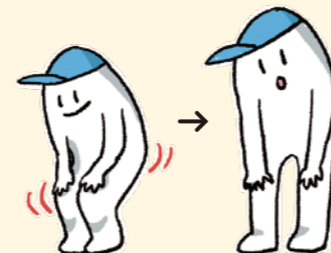
### ひざ回し

ひざに手を当てて、ゆっくりやさしくひざを回す。左回し、右回しと交互に行う。



体が十分にほぐれるまで複数回繰り返しましょう。

### 膝の屈伸、伸脚



両脚を揃えて立ち、ひざに両手を当ててゆっくり浅く曲げ伸ばしする。



次に脚を大きく開き、一方のひざを曲げ、一方を伸ばし、内ももやひざの内側が伸びているのを確認。心地よいところで少し止め、脚を入れ替えて同様に行う。

### 腰回し



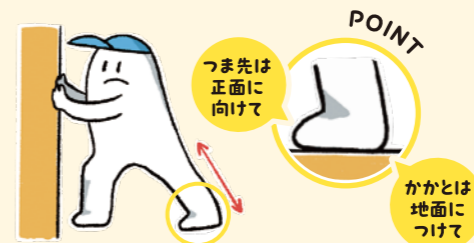
脚を大きく開き、腰に手を当ててゆっくりと「右～後ろ～左～前」と腰を回す。逆順でも行う。腰が痛い場合は無理して行わない。

### 肩回し



肩に両手を当て、前から後ろへ、ひじで大きな円を描くようにゆっくりと回す。さらに後ろから前へ、回転の向きを変えて行う。

### ふくらはぎのストレッチ



壁に両手をつき体を支えながら、一方の脚を大きく後方に引く。前の方の脚の膝を少しずつ曲げ、後ろの方の脚のふくらはぎが心地よく伸びたところで止め、15～30秒間ポーズを維持。左右の脚を入れ替えて同様に行う。

### ももの裏のストレッチ



階段の段差を使って行う。下段に立ち、一方の足のかかとを1段上のにせて脚全体を伸ばす。伸ばした脚の付け根に両手をおいてゆっくり背筋を伸ばす。少しずつ上体を前に倒し、ももが心地よく伸びているところで止め、15～30秒間ポーズを維持。もう一方の足も同様に行う。

### ももの前のストレッチ



壁に右手をつき体を支えながら、左手で左足のつま先をもってお尻に近づけ、片足立ちの体制になる。つま先をもつのが難しければズボンの裾でもOK。ももの前が心地よく伸びたところで止め、15～30秒間ポーズを維持。右脚も同様に行う。

### ももの付け根のストレッチ



階段の段差を使って行う。下段に立ち、一方の足の土踏まずを2段上の段差のふちに当てる。お尻に手を当てて体全体を前に押し出し、ももの付け根が伸びているのを確認したら、15～30秒間ポーズを維持。もう一方の脚も同様に行う。



足に合った靴を履いて、さあ出発だ!