

メタボ予防、ストレス解消に

ごせんウォーキングロード

を歩こう

3月の広報ごせんと一緒に
お届けしました



運動習慣（1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施）がある五泉市民は34.5%。メタボ予防や全身の健康につなげるため、手軽にできるウォーキングから始めてみませんか？

ウォーキング
のすすめ

ウォーキングの効果

- 内臓脂肪を減らす
- メタボリックシンドローム、生活習慣病の予防・改善
- 骨粗しょう症の予防
- 転倒・寝たきりの予防
- ストレス解消…こころのリフレッシュ など



五泉市マスコットキャラクター
いずみちゃん

+10分
(1000歩)
から
始めよう

こまめに
水分補給
しよう

自分の
ペースで
無理せず
続けよう

フットパス
ってなに？

ごせん再発見！フットパスを楽しもう！

「フットパス」とは、ありのままの自然や、古い町並みなどの風景を楽しみながら歩く（Foot）ことができる小道（Path）のことです（日本フットパス協会から引用、一部改変）。このウォーキングロードマップには、特におすすめのフットパスポイントを掲載した10コースを紹介しています。今まで気が付かなかった美しい景色や町並みを探しながら歩きましょう！



五泉市フットパス
ポイントマーク

《フットパスポイントをちょっと紹介》



コース③早出川土手からの眺め



コース⑥森林公園カツラ並木



コース⑨慈光寺までの参道 清流

ごせんウォーキングロード

検索

ごせんウォーキングロードマップは五泉市役所で無料で配布しているほか、ホームページからもご確認いただけます。スマートフォンで、右のQRコードを読み取りホームページからご覧ください！



五泉 まるごと ヘルシー ガイドブック



健康で **ガイドブックを活用して**
充実した生活を手に入れよう！

五泉まるごとヘルシーガイドブックは、健康づくりに役立つ「食」に関する情報が満載で、特に20～30歳代のみなさんの健康づくりにつながるガイドブックです。

毎日欠かすことのできない「食」という視点から、右の「五つの目標」を設定し、テーマごとにわかりやすい内容で構成されています。

家族の健康のために

健康な生活を過ごし、充実した生活を送るため、自分自身の健康と共に暮らす家族の健康を築き上げるためにとても役立つガイドブックです。



どこで手に入るの？

五泉市役所で無料で配布している他、ホームページからもご確認いただけます。スマートフォンで、右のQRコードを読み取りホームページからご覧ください！



本誌で取り上げてほしい話題・ご意見・ご感想などお待ちしております
発行：新潟県新潟地域振興局健康福祉部地域保健課（新潟県新津保健所） 電話：0250-22-5174
五泉市健康福祉課健康づくり係 電話：0250-43-3911
阿賀町健康福祉課健康推進係 電話：0254-92-5763
電子メール：ngt112220@pref.niigata.lg.jp（新潟県新津保健所）
バックナンバーはこちら：http://www.pref.niigata.lg.jp/niigata_kenkou/1356860545502.html 五泉市食育推進キャラクター



くりっち



いもっち