

ウォーキングから始める

あなたの健康づくり



運動の効果

- 身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、
虚血性心疾患、高血圧、結腸がん…などの罹患率や死亡率が低い
- 身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらす



どんな運動がおすすめ？

「忙しい中時間を作って本格的な運動を始めるのはハードルが高い…」

だからこそ、日常的に行う「歩くこと」を意識したウォーキングがおすすめです！
長く続けられる強度の運動を実施して、その量を今よりも少し増やすことを目標
に健康づくりに取り組んでみませんか？



📢 「今日は動いていないのに疲れた…」も解消できるかも

「動く＝疲れる」というイメージをお持ちではありませんか？

実は、ウォーキングなどの軽い運動によって血液の循環が良くなり、疲労物質が溜まりにくくなる効果が期待できるのです。

「今日は動いていないのに疲れてしまった…」というような疲労も、短い散歩や買い物で外出すれば、ある程度防ぐことができます。血流を循環させて、脳も筋肉もリフレッシュする方が疲労感を感じにくくなりますよ。

ご自身の身体と心の健康のために、「歩く」ことを意識した健康づくりを始めてみませんか？



今年度も開催します！

企業対抗！四日市を ARUKU ンピックについては裏面をチェック！

企業対抗！

四日市をARUKUンピック

開催期間：2025年10月1日(水)～10月31日(金)

チーム登録期間：2025年 8月 1日(金)～ 8月31日(日)

メンバーエントリー期間：2025年 9月10日(水)～10月31日(金)

参加
無料

企業対抗！四日市を ARUKU ンピックとは？

10月の1か月間、毎日の歩数をスマートフォンアプリで集計し、事業所など働く場所のメンバーで構成されたチームの、平均歩数を競う企業対抗型のウォーキングイベントです。

対象は、市内で働く18歳以上のあなた！

※指定のアプリをインストールできる人



メンバーは、同じ事業所等で働く5人組！
※1人が複数チームに参加することはできません

参加方法について

- チームの代表者が、チーム登録期間内に専用フォームからチーム登録を行う
- メンバーが、メンバーエントリー期間内にアプリ内からイベントに参加する

※詳しくは、チラシまたは四日市市ホームページをご覧ください

チーム登録フォーム



市ホームページ



賞品について

- 参加者全員に参加賞を進呈 ※アプリ内で歩数が計測された方が対象
- 上位チームの中から抽選で特別賞を進呈
- 条件を達成したチームには、歩数達成賞があります！



運動習慣と賞品の獲得を目指して、「歩く」ことを意識しましょう！



四日市市役所 健康づくり課 健康づくり係
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号
電話 059-354-8291

発行：四日市市役所健康づくり課