

ウォーキング手帳



徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシィ」

氏名

徳島市健康長寿課

改定 令和8年9月

ウォーキング大作戦!!

安全で気軽にできるウォーキング。
運動不足の人や高齢者の方も簡単にできる
有酸素運動です。
介護予防やメタボリックシンドロームの予防・
改善にも効果があります。

この手帳に記録していただくことで、ご自身の
日常の歩数を知り、目標をたてて楽しく
ウォーキングを継続させることにお役立て
ください。



徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシィ」

○ ウォーキングの前に

☆ 体調をチェックしましょう！

- ☐ 足腰の痛みが強い
- ☐ 熱がある
- ☐ 体がだるい
- ☐ 頭痛やめまいがする
- ☐ 食欲がない
- ☐ 下痢気味
- ☐ 少し動くと息切れがする
- ☐ 風邪気味
- ☐ 胸が痛い

現在、医療機関にかかっている方は、
運動量や注意点について主治医に
相談しましょう。



徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシィ」

○ ウォーキングの効果

ストレス解消

美肌を保つ

血圧、血糖値を
下げる

不眠を解消

肥満予防

風邪予防



脳の活性化

心肺機能を高める

肩こり、腰痛を
やわらげる

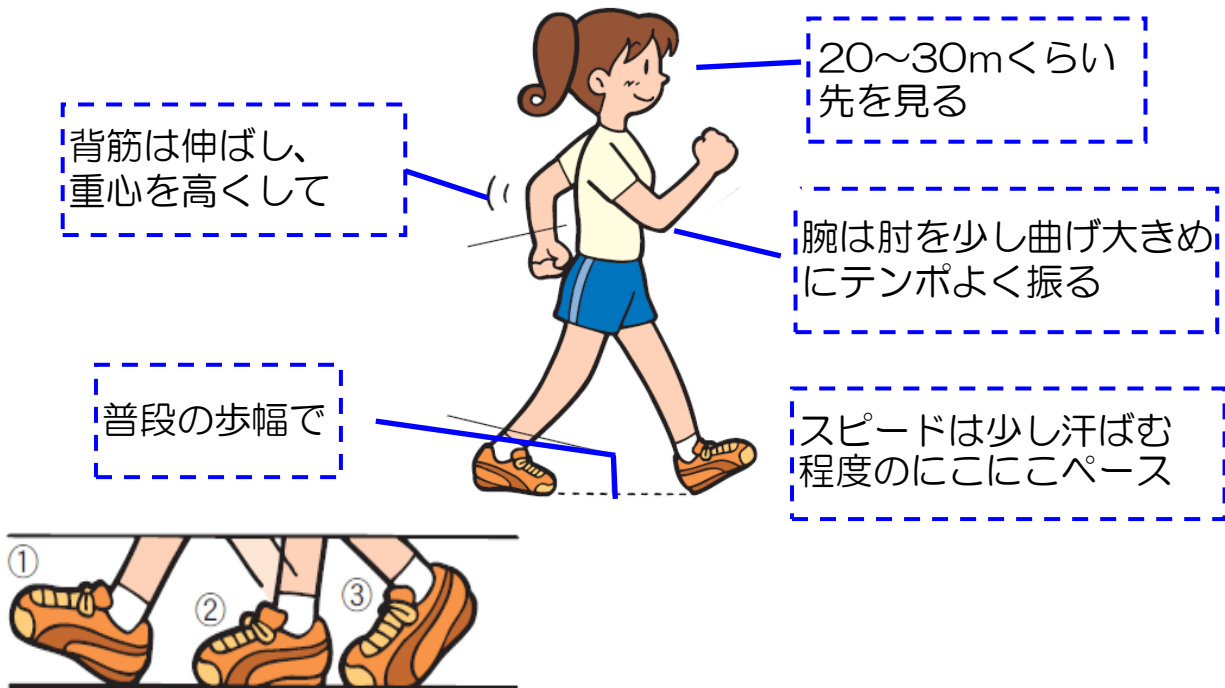
骨密度の低下を防ぐ

足腰の筋力アップ

善玉コレステロールが
増える

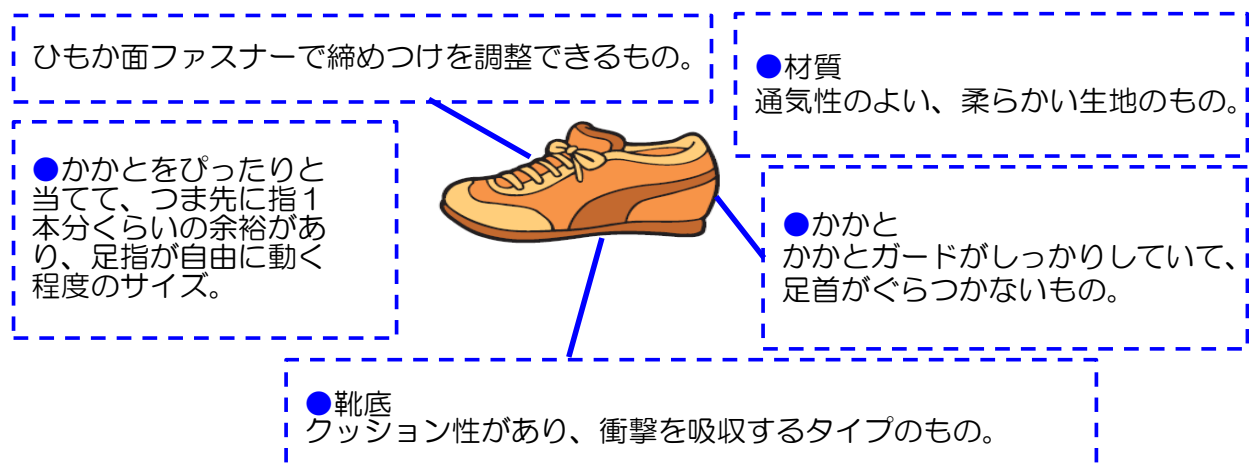
○ ウォーキングの方法

ウォーキングは自分に合った歩き方でフォームにこだわりすぎず、無理なく行うことが大切です。悪い姿勢で歩いていると、着地の際にかかる力によって足や腰を傷めることもあります。



○ 靴の選び方

足に合わない靴は、靴ずれやマメを作る原因になったり歩く姿勢を崩してしまい、膝や腰を傷めることになります。

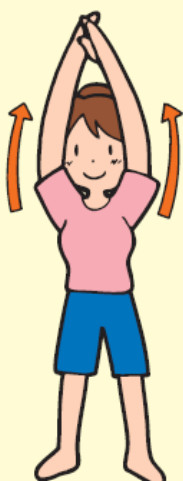


○準備運動と整理運動

☆ ポイント

- ・息を吐きながら行う
- ・反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない
- ・気持ちの良いところで10秒～20秒静止する
- ・左右対称にバランスよく行う

①全身のストレッチング



両足を肩幅に開いて立ち、そのまま両腕を頭上へ持ち上げながら、全身の伸びをするつもりで上半身を伸ばす。

②体側のストレッチング



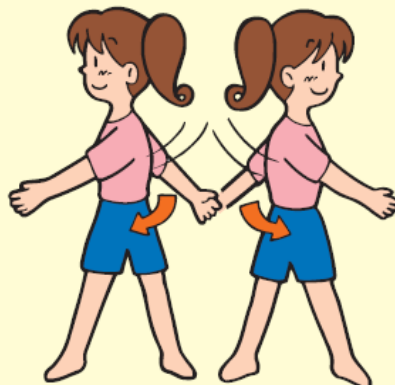
片方の手を腰に当て、上体を横に倒す。腰から下は動かさないように。

③もも裏側のストレッチング



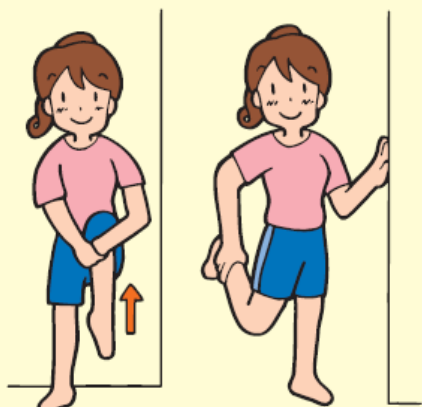
両足を肩幅に開いた姿勢から片側の足に向かって上体を斜め前に倒す。これを左右行う。

④腰のひねりのストレッチング



上半身と下半身を逆方向へねじるようにして腰をひねる。息を吐き出しながらゆっくりとねじる。

⑤おしりともものストレッチング



後ろに壁があるところで、両手で膝を抱え、一本足で立った状態のまま抱え上げた膝を胸にひきつける。次に、壁の横に立ち、片手を壁に当てる。からだの後方で一方の足首を持ち、かかとをおしりにつけるようにしながら太もも前部を伸ばす。

⑥ふくらはぎのストレッチング



足を前後に開き、後ろ足のかかとが浮かないようにアキレス腱とふくらはぎを伸ばす。この時、後ろ足のつま先は前向けるようにする。前後の足を交換し、逆側も同様に。

⑦上腕と肩のストレッチング



頭上に上げたひじを逆側の手で押し下げようしながら肩と上腕を十分にストレッチさせます。からだをまっすぐにして行うことがポイント。反対側も同様に行います。

⑧手首、足首のストレッチング



全身をリラックスさせ、手はブラブラと、足首はゆっくりまわす。

月 歩数記録表

1日の目標歩数
歩

その日の体調や気になることなど
記入しておきましょう

日	歩数	分	目標①	目標②	体重	メモ
1	歩	分			k g	
2	歩	分			k g	
3	歩	分			k g	
4	歩	分			k g	
5	歩	分			k g	
6	歩	分			k g	
7	歩	分			k g	
8	歩	分			k g	
9	歩	分			k g	
10	歩	分			k g	
11	歩	分			k g	
12	歩	分			k g	
13	歩	分			k g	
14	歩	分			k g	
15	歩	分			k g	



徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシ」

いつもより+1000歩を目標に
歩いてみましょう～

今月の身体活動目標(身体を動かす習慣をつけましょう!)

①

②

1つでもOK!

日	歩数	分	目標①	目標②	体重	メモ
16	歩	分			k g	
17	歩	分			k g	
18	歩	分			k g	
19	歩	分			k g	
20	歩	分			k g	
21	歩	分			k g	
22	歩	分			k g	
23	歩	分			k g	
24	歩	分			k g	
25	歩	分			k g	
26	歩	分			k g	
27	歩	分			k g	
28	歩	分			k g	
29	歩	分			k g	
30	歩	分			k g	
31	歩	分			k g	
平均	歩					

あなたの平均歩数を出してみましょう!
あなたの基本となると歩数が分かります。

○健康相談

※相談はすべて無料ですが、予約が必要です。

※年末年始(12月29日～1月3日)及び祝日と重なる場合はお休みです。

※徳島市民が対象です。



令和8年9月現在

◆専門医師による個別相談◆ (1人30分程度)

相談内容	曜日・時間	場所・予約先
健康相談・ COPD予防相談・ 禁煙支援相談	第2火曜日 13:00～15:00	【場所】 ふれあい健康館2階 健康相談室 【予約】 徳島市役所 健康長寿課 TEL 621-5521
糖尿病予防相談	第4水曜日 14:30～16:30	
もの忘れ予防相談	第3水曜日 9:30～11:30	
歯科医師相談	第3木曜日 13:00～15:00	

◆保健師による健康相談◆ (1人30分程度)

曜日・時間	場所・予約先
月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	【場所】 徳島市役所 健康長寿課 (南館1階) または、ふれあい健康館2階 健康相談室 【予約】 徳島市役所 健康長寿課 TEL 621-5521

◆20・30歳代の健康チェック◆ (1人60分程度)

20歳から39歳の市民の方を対象に、生活習慣病予防のための健康チェックを実施しています。

曜日・時間	場所・予約先
不定期 ※詳細は徳島市ホームページを ご確認ください。	【場所】 ふれあい健康館2階 健康相談室 【予約】 徳島市役所 健康長寿課 TEL 621-5521



◆管理栄養士による栄養相談◆（1人30分程度）

曜日・時間	場所・予約先
月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	【場所】 徳島市役所 健康長寿課（南館1階） または、ふれあい健康館2階 栄養相談室 【予約】 徳島市役所 健康長寿課 TEL 621-5521

◆健康運動指導士による運動相談◆（1人30分程度）

曜日・時間	場所・予約先
月～金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00	【場所】 徳島市役所 健康長寿課（南館1階） または、ふれあい健康館2階 元気回復室 【予約】 徳島市役所 健康長寿課 TEL 621-5521

糖尿病等生活習慣病予防や健康づくりに関する健康教室、運動教室は随時開催しています。

詳細については、広報とくしま（毎月1日・15日発行）や、ホームページ等でご確認ください。



生活習慣病予防出前講座

糖尿病などの生活習慣病を予防するため、保健師や管理栄養士、健康運動指導士が地域に出向いて健康教室を開催します。

ご希望の場合は、徳島市役所健康長寿課健康づくり担当までお問い合わせください。
電話 621-5521



○ウォーキングマップ

ウォーキングの普及のために、安心・安全なウォーキングコースを紹介しています。

ウォーキングマップには、さまざまなコースがあります。
体力に合わせてコースを選択し、毎日の健康づくりにご活用ください。

◆市民健康ウォーキングコースマップ

ひょうたん島コース
(徳島中央公園コース
新町川阿波製紙水際公園コース)
しらさぎ大橋コース
阿波史跡公園コース
とくしま植物園コース
日峰大神子広域公園コース



◆わが町のウォーキングコースを歩いてみよう！

歩きやすく安全なコースを毎年アップしています

◆とくしまウォーキングマップ

市内23地区のウォーキングコースを紹介しています

※ウォーキングマップは、徳島市のホームページから
ダウンロードできます。



糖尿病予防大作戦



まず8000歩・腹八分目で

とくしましょう！

徳島市