

ウォーキングの健康法



- 内臓脂肪を燃焼させ、肥満を解消
- 中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす
- 血糖値を下げる
- 血圧を下げる
- 筋力や骨量を維持する
- 脳の老化を防止する
- ストレスを解消

正しいウォーキングで歩きましょう

うみなかウォーキングマップ 西戸崎校区

西戸崎健康づくり目標

- 運動を身近なところで楽しみながら日常生活のなかに取り入れましょう。
- 質・量を考えた主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事にしましょう。



大型船の航路 高瀬船もある



校区医療機関

医療機関名	住所	電話番号
①平塚医院	西戸崎1丁目8-6	603-0005
②山田医院	西戸崎4丁目9-15	603-0321

- マリンコース (4.3km)
- でんでん虫コース (4.6km)
- 大岳海中コース (3.5km)
- 西戸崎市街地コース (2.1km)
- アビス八福岡 選手に会えるかもコース (3.0km)
- 大岳海岸コース (2.1km)
- カモ池往復コース (5.1km)

- 公園
- 郵便局
- 消防署