

# ウォーキングの効果

## 社会的交流効果

心肺や血管  
強化効果

メタボ予防  
効果

生活習慣病  
予防効果

貯筋・姿勢  
改善効果



脳活性化  
効果

免疫力増強  
効果

リラックス  
効果

骨太効果

快調・快眠・快適  
効果

# ウォーキングのポイント

時々  
はやある  
速歩き

腕を  
振る

膝を  
伸ばす

背筋を  
伸ばす

足裏や  
足指を  
意識



歩幅を広くするように意識すると自然に  
歩く姿勢が良くなり運動の効果もアップ

\*動画で分かりやすい！健康  
情報しまねMAMEインフォ

「手軽にできる  
健康維持のウォーキング」

～ウォーキング前の準備運動と効果～

詳しくはこちら→



対象

18歳以上の浜田市民  
浜田市内への通勤・  
通学者

# 令和7年度

はまだ健康チャレンジ



# はまチャレ

目指せ！1日8,000歩  
～まずは1日5,000歩から～

- 記録表の歩数・運動・朝食  
お出かけポイントをゲット！
- 1か月で100ポイント以上  
ためて応募しよう！
- 1か月だけの応募、数か月分  
まとめた応募もできます。

応募者の中から抽選で

**2,000円分**の浜田市共通商品券  
が各期100名に当選します！

☆抽選に外れた人もチャンス！

①はまチャレ応援賞

(はまチャレ応援企業商品提供)

新

②はまチャレ始めました賞 記念品贈呈  
(初めて参加、令和5・6年度参加がなく今年度参加した人)

新

③敬老入浴券1冊(6回分)贈呈

対象：70歳以上の希望者※本人のみ利用可  
(ただし、同行者がいれば1名のみ利用可)

## 期間

- 第1期→ 4月～6月分 応募期限→ 令和7年7月15日(火)
- 第2期→ 7月～9月分 応募期限→ 令和7年10月15日(水)
- 第3期→ 10月～1月分 応募期限→ 令和8年2月10日(火)

## 応募

●応募箱への投函(\*記録表は設置場所にもあります)

浜田市役所及び各支所窓口、まちづくりセンター、  
子育て世代包括支援センターすくすく、運動施設など

●郵送・FAX

〒697-8501 浜田市殿町1番地  
FAX 0855-23-3440 「健康医療対策課宛」

●エクセルデータをWEBで応募

<https://logoform.jp/form/6gWK/507228>

●はまチャレをもっと知りたい方はこちら

はまチャレの詳細説明や、ポイント計算が簡  
単なExcel表をダウンロードできます。

○当選者の氏名はホームページ上  
で公表させていただきます。

○応募された記録表は、個人情報  
の秘密を厳守した上で、  
健康づくり情報として活用  
させていただきます。

○歩きすぎには注意しましょう。



浜田市健康医療対策課

TEL:0855-25-9311

Mail:kenko@city.hamada.lg.jp

目指せ！1日8,000歩！  
まずは1日5,000歩から

タイム  
**はまチャレ TIME**

～生活の中に運動する時間を作ろう～

浜田市東公園【はまチャレタイム】

朝 6:00～ 8:00  
夕方 18:00～ 20:00  
※陸上競技場内トラック内が使用できない時は  
競技場外周を歩いてください。