

は じ め に

本市では、「生きがいのある暮らしの実現に向けて、健やかな地域づくり・人づくりを進めよう」を基本理念とし、全ての市民が生涯にわたり、生きがいを持ちながら心豊かに暮らせる社会をめざし、市民と行政との協働による健康づくりを推進しております。その一つとして、平塚市健康推進員連絡協議会の皆様が定期的に開催している「健康ウォーキング」があり、今年で開始19年目を迎えました。

「健康ウォーキング」を開始し、10年目を迎えた平成18年2月に、その歩みをまとめた「健康ウォーキングマップ」を発行しており、さらに積み重ねてきた経験をもとに作成したものが、今回の「健康ウォーキングマップ（改訂版）」になります。

ウォーキングは誰でも気軽にできる有酸素運動であり、生活習慣病予防に限らず、こころと身体の健康づくりに大変効果があります。まさに、「健康長寿のまちづくり」の一役になるのではないかと期待しております。

本市は温暖な気候と、里山や田園、海、川など豊かな自然にも恵まれ、また、歴史的な遺跡も多く残されています。そのような見どころもこの「健康ウォーキングマップ（改訂版）」には多数掲載されていますので、四季を感じ、歴史に触れながらのウォーキングも楽しめることと思います。

最後に、この「健康ウォーキングマップ（改訂版）」の作成にあたられた健康推進員の皆様に感謝するとともに、マップを活用していただき、市民の皆様が健康で、生きがいのある毎日を送られますことを心よりお祈り申し上げます。

平成27年（2015年）3月

平塚市長 落合克宏

平成26年度 健康ウォーキングマップ改訂版発行

市民の皆さんの参加によるまちづくりを目指して、平成8年に健康づくりに意欲のある方を募集し、平塚市長から委嘱を受け、ボランティア活動を始めたのが平塚市健康推進員連絡協議会です。

健康は身体を動かすことから始まります。高齢化が進む中、特にウォーキングは全身運動ですので大変人気があり、最近静かなブームを呼んでいます。

健康ウォーキングマップは、私たちが定期的に主催する、健康ウォーキングに初めて参加していただいた方に差し上げてきましたが、この度今までお渡ししていましたが無くなったことを契機に、今回37コースの改訂版を発行することになりました。

当マップは、四季折々に合わせてコース設定しております。好みのコースを選んでいただき、お楽しみいただければ幸いです。

平塚市健康推進員連絡協議会
会長 中尾圭作