



かがわ ウォーキング手帳

あなたの健康づくりに
ウォーキングを取り入れましょう!

プラス10分歩こう

歩数を
記録しよう!



“ウェルピー”
ウェルネス都市 加古川
シンボルキャラクター

氏名

加古川市



はじめに



ウォーキングは健康増進効果が高い有酸素運動です。身体への負担が少ない運動として、高齢期の方や運動経験のあまりない方にもおすすめです。

手軽にはじめることができますが、より安全にまた楽しく継続するために、このウォーキング手帳をご活用ください。

メディカルチェックはお済みですか？

Aさん50代

以前、心電図検査で「異常あり」といわれたことがあり、今回ウォーキングを始める前に、医師の勧めで負荷心電図の検査を受けました。

現在、医師の指導を受けて「脈拍のチェック」だけでなく「会話ができる程度」の運動強度を守って継続中です。

足腰に負担のないウォーキングを

Bさん夫婦60代

足を痛めないように、足に合ったウォーキング専用シューズを買いました。

足腰に負担をかけない「正しい歩き方」を習得しようと、お互いの姿勢を確認しながら無理のないペースで歩いています。

まずは現状確認を

- ① セルフ健康チェック
⇒ 気になる症状や不安があれば受診する
- ② 今の自分の歩数や運動量を知ろう
⇒ ぜひ歩数計をつけましょう



あなたの目標は？

- ① まず、今の歩数に1,000歩増やすことから
- ② 歩くスピード、歩幅をアップ
- ③ 筋力トレーニングをプラスして基礎代謝をあげる



もくじ



知る

ウォーキングの効果 p. 1

歩く前の体調チェック p. 2

実践編

靴選びのポイント p. 2

準備体操と整理体操 p. 3

歩き方のポイント p. 3

注意点

坂道を上手に歩くポイント p. 4

気を付けたいこと p. 4

ウォーキング後の疲労回復 p. 5

筋力トレーニングもプラスして p. 5

効果

ウォーキングを継続する効果 p. 6

ウォーキング上級編 p. 6

内臓脂肪を減らそう！ p. 7~8

記録編

ウォーキング記録表 p. 9~14

お知らせ

かこがわ・新コンセプトウォーキングコース
p.15~16

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防

ウォーキングは身体への負担が少ない有酸素運動です。長く続けることにより、内臓脂肪や皮下脂肪を減らし、生活習慣病の予防や改善が期待できます。

ストレスの解消

ウォーキングをすることで血液の循環が良くなり脳が刺激され、自律神経のバランスが整うといわれています。

周りの景色を見て、季節を感じながら歩くと気分がリフレッシュします。



認知症の予防

ウォーキングにより脳の血流が増し働きが活発になります。また、歩くペース配分を考えることや風景から入ってくる情報が脳を活性化します。

体力の強化

ウォーキングを続けることにより心肺機能が向上します。体力がつくと、風邪をひきにくくなるなど免疫力もアップします。

【自分のペースで歩きましょう】

全ての世代を通して、生涯にわたり健康でいきいきと、安心して暮らすための指針となる「ウェルネスプランかこがわ」では、1日の目標歩数を65歳未満は男女ともに8,000歩、65歳以上男性7,000歩、女性6,000歩としています。

すでに歩く習慣のある人は目標に近づくように、これから始める人は、無理せず少しずつ歩数をのばして、歩く習慣を身につけましょう。

1日の目標歩数

65歳未満
男性 8,000歩
女性 8,000歩

65歳以上
男性 7,000歩
女性 6,000歩

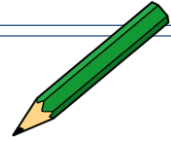
※病気で治療中の方や、足や腰を痛めたことのある人は、医師に相談のうえウォーキングに取り組んでください。

※効果や影響は、歩く距離や時間など個人によって差があります。

歩く前の体調チェック

ウォーキングをする前に、体調をチェックしましょう。1つでも当てはまるものがあれば無理をしないようにしましょう。

- 体調が優れない
- 睡眠不足
- 発熱・頭痛・胸痛・動悸などの症状がある
- ひざや足首、股関節、腰などに痛みや違和感がある
- 飲酒をしている



※ 気象注意報・警報が出ていませんか？

熱中症対策は環境省ホームページの暑さ指数(WBGT)を参考にしましょう。

※ 体調がよくないときは、ウォーキングを休み、医師に相談しましょう。

靴選びのポイント

自分の足に合うウォーキングシューズを選ぶことは、正しい歩き方を習得するために不可欠です。

かかとがしっかりしている

ひもかマジックテープで締め具合を調整できる

靴底に適度な硬さとクッション性があり、横ぶれせず安定感がある

つま先立ちの時に足に添う（前3分の1のところまで曲がる）

つま先に適度な余裕があり、靴の中で足の指が広げられる



☆ウォーキング用の靴を履こう

ランニングなど他のスポーツとウォーキングでは、足への負荷や靴底と地面との接し方が異なります。

☆靴下を履いて選ぼう

素足やストッキングではなく、靴下を履いて、つま先のゆとり、甲やかかとに圧迫感がないかなどをチェックしましょう。

準備体操と整理体操

準備体操を行うことで柔軟性が高まり、歩くフォームが良くなります。代謝も良くなり運動効果も上がります。また、整理体操を行うことで、筋肉の疲労が取れやすくなります。ぜひストレッチをウォーキングの前後に取り入れましょう。



ストレッチのポイント

- ①呼吸を止めない
- ②20～30秒かけてゆっくり伸ばす
- ③痛いと感じない程度に
- ④伸びている感覚を意識する
- ⑤反動をつけない

歩き方のポイント

軽くあごを引き、周りの景色を見ながら視線を遠くに

頭は上から引き上げられるように意識して背筋を伸ばす

胸を張り、お腹を軽く引っ込める

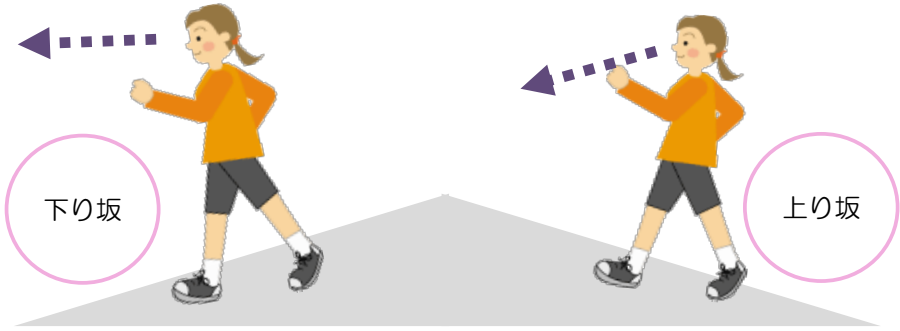
肩の力を抜いて腕を振り子のように振る

かかとから着地する

親指の付け根で地面をしっかり押す

歩幅はできるだけ広くとる

坂道を上手に歩くポイント



- 前方を見ながら
- 腰を曲げすぎず上体は起こす
- 着地は「かかと」から
足の裏全体をつける感じで

- 視線はやや下方へ
- 歩幅はやや狭く
- 着地は「つま先」から
足の裏全体をつける感じで

気をつけたいこと

【医師に相談！】

医師に何らかの運動制限を受けている方は医師の指示を守りましょう。また、運動をすることによって足首や膝、腰等に痛み等が出た場合は運動を中止して必ず医師に相談しましょう。

【こまめに水分補給を！】

ウォーキングで汗をかき続けると、熱中症や脱水を引き起こす危険性があります。水筒やペットボトルを携帯し、季節を問わずこまめに水分補給をしましょう。



◇ 歩く前

30分くらい前にコップ1杯程度を飲む。

◇ ウォーキング中

喉が渴いたと感じなくても15～20分毎にコップ1杯程度を数回に分けて飲む。

◇ 歩いた後

体重減少分(体重減少が1kgなら1L程度)を数回に分けて飲む。



◇ 朝食前は、体内の血糖値が低くなっているため、水分や果物などのエネルギーを補給してから歩くことをおすすめします。

◇ 食後は、食べた物を消化しているため、30分程度はゆっくりしましょう。

◇ 就寝直前の激しい運動は、体を活性化させてしまうため、寝つきが悪くなります。

※水分の必要量は個人差があります。気温や運動量、汗の量によっても変わりますのでご自身で調整してください。

ウォーキング後の疲労回復

ウォーキングの後には整理体操(P 3 参照)をして疲労を軽減しましょう。運動後にしっかりストレッチをすることで、疲労回復を早めることができます。

【足の疲労回復のために】

- ぬるめのお湯に、ゆっくりつかりましょう。
- 足の裏やふくらはぎ、太ももなどを揉みほぐしたり、心地がよいと感じる場所を押しましょう。



筋力トレーニングもプラスして

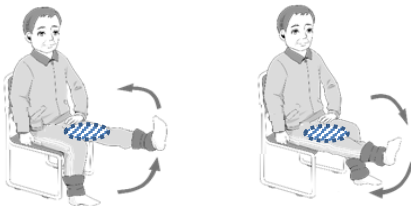
【筋力アップも心がけましょう！】

いつまでも歩ける体をつくるために、筋力をつけていくことも大切です。椅子からの立ち上がり動作をゆっくり行うスクワット運動も効果的です。無理をして立ち上がらなくても、太ももに力を入れて、お尻を浮かせようとするだけでも筋力トレーニングになります。



- 膝が内股、がに股にならないよう意識する
- 膝がつま先よりも前にでないように注意する

椅子にすわって片足をゆっくり伸ばしながら上げたり下ろしたりする運動で太ももの筋力アップをはかりましょう。



- つま先もしっかり自分の方にむける

高齢者が集会所などで毎週集う
「いきいき百歳体操」より

【いきいき百歳体操の問合せ先】 高齢者・地域福祉課 TEL 079-421-2044

ウォーキングを継続する効果

ウォーキングを1日約10～15分増やすと、歩数を1,000～1,500歩増やすことができ、運動不足を解消し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病予防につながります。この取り組みを1年間継続すると、食事の量が同じであれば約1.5kg程度の減量が可能とされています。

健康づくりのために、今より+10分（プラステン）体を動かしてみましょう。



目安：10分＝1,000歩

歩数の計算方法

歩いた時間
分

×100＝

歩数

歩

○歩数計をつけてみましょう！

歩数計がない場合は10分＝1,000歩と設定し上記の計算法でおおよその歩数を把握しましょう。

○記録をつけてみましょう！（P9～14）

記録表をつけていると、歩くことを意識して歩数が増えるようになります。

ウォーキング上級編

○脈拍を測ってみましょう

※手首（親指側）のしわの上に薬指があたるように3本の指をあてます。
準備体操の前に脈拍が1分間に100回以上あれば中止しましょう。



○運動の強さの目安となる心拍数を計算してみよう（カルボーン法）

例）安静時心拍数や目標の運動強度（中強度は50%に設定）を使った計算式

$(\text{最大心拍数} \llbracket 220 - \text{年齢} \rrbracket - \text{安静時心拍数}) \times 0.5 \llbracket 50\% \rrbracket + \text{安静時心拍数}$

脈拍を測る時はウォーキングを止めずに、高い足踏みをしながら測定します。
（30秒間測って2倍する）

※内服薬の影響で、運動強度が高くなっても脈拍が増えにくい場合があります。

○インターバル速歩

ややきつい「早歩き」 ⇄ 普通に歩く

強弱をつけたウォーキングで運動負荷を調整しながら歩きましょう。

○「呼吸」を意識しながら歩こう

歩き方（P3参照）をマスターし、あなたに合う呼吸法をみつけて歩きましょう。
しっかり深く吐き、しっかり深く吸うことで、呼吸筋のトレーニングになります。

○無理をせず体調を見極めて歩こう

今日は気がならないという日は、まずスロウウォーキングから始めて、その日の体調を見極めつつ歩きましょう。

内臓脂肪を減らそう！

【適正体重を知ろう】

肥満は生活習慣病の要因です。肥満の中でも特に内臓のまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」には注意が必要です。

自分の体の状態を知るため、まずは自分の標準体重を計算してみましょう！

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 2.2$$

例) 身長160cmの場合

$$\text{標準体重} = 1.60 \times 1.60 \times 2.2 = 56.3\text{kg} \text{ となります。}$$

次に、BMI (Body Mass Index : 体格指数) を計算してみましょう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長160cm、体重60.0kg の場合

$$\text{BMI} = 60.0 \div 1.60 \div 1.60 = 23.4 \text{ となります。}$$

年齢別の目標BMI値

年齢	目標のBMI値
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）



◇ BMI が 25以上の方は肥満に該当します！

◇ 肥満の方は内臓脂肪が蓄積している可能性がありますので、減量をおすすめします。

【運動強度 (METs[メッツ]) とは】

メッツとは、安静時を1.0としそれぞれの運動の強度を数字で示したものです。

下の表の「普通に歩く」は、3.0メッツに相当し、身体活動のうち《運動》ではなく《生活活動》に分類されます。

ウォーキングの身体活動のメッツ表

	歩行速度	参考	メッツ
普通に歩く	平地 67m/分	犬を連れて	3.0
ほどほどの速さで歩く	平地 75~85m/分	散歩	3.5
やや速く歩く	平地 93m/分	息が弾み 汗をかく程度	4.3

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

【エネルギー消費量を計算してみましょう！】

エネルギー消費量＝身体活動の強度（メッツ）× 運動時間（時）× 体重（kg）

※ただし、体重の減少を目的とした場合は、

安静時のエネルギー量（安静時1.0メッツ・時）を引いた値で算出します。

例）体重70kgの方が「ほどほどの速さで歩く（散歩）」程度の身体活動を30分した時
エネルギー消費量＝（3.5-1.0）（メッツ）×0.5（時間）×70（kg）＝87.5kcal

◇ 運動後に冷えたビールやジュースを飲んだときに摂取するエネルギー量

缶ビール（350ml） 140kcal

オレンジジュース（200ml） 110kcal

◇ 運動したからと、おやつを余分に食べたときに摂取するエネルギー量

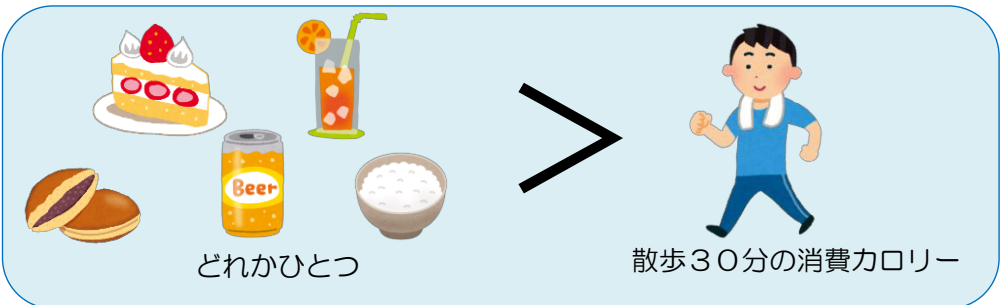
どら焼き（1個） 250kcal

ショートケーキ（1個） 398kcal

◇ ご飯をおかわりしたときに摂取するエネルギー量

ご飯（茶碗軽めに1膳：150g） 250kcal

【エネルギーの摂取量と消費量を比べてみましょう！】



どれかひとつ

散歩30分の消費カロリー



散歩30分よりケーキ1個の方がカロリーが多くなっています。
ウォーキングだけでは、減量は難しい！
運動と食事、どちらも気をつけて内臓脂肪を減らしましょう。



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

cm



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

cm



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

cm



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

cm



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

cm



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

cm



かがわ・新コンセプトウォーキングコース

市内12ヶ所の公民館を中心とするコース

各公民館エリアのコース		距離	歩いた日
加古川	1 西国街道浪漫コース	7 km	年 月 日 ()
	2 ノスタルジックコース	5 km	年 月 日 ()
	3 開運コース	5 km	年 月 日 ()
	4 水を訪ねるコース	13 km	年 月 日 ()
氷丘	1 神話と伝説を辿るコース	11 km	年 月 日 ()
	2 水を訪ねるコース	10 km	年 月 日 ()
加古川北	1 遺跡巡りコース	6 km	年 月 日 ()
	2 歴史上の偉人コース	10 km	年 月 日 ()
	3 水を訪ねるコース	14 km	年 月 日 ()
陵南	1 マイナススイオンコース	11 km	年 月 日 ()
	2 温故知新コース	16 km	年 月 日 ()
野口	1 歴史上の偉人コース	10 km	年 月 日 ()
	2 廃線コース	9 km	年 月 日 ()
東加古川	1 歴史上の偉人コース	7 km	年 月 日 ()
	2 水を訪ねるコース	11 km	年 月 日 ()
平岡	1 西国街道浪漫コース	5 km	年 月 日 ()
	2 生物観察コース	20 km	年 月 日 ()
	3 廃線コース	11 km	年 月 日 ()
別府	1 播州松めぐりコース	9 km	年 月 日 ()
	2 港めぐりコース	9 km	年 月 日 ()
	3 廃線コース	10 km	年 月 日 ()
尾上	1 開運コース	8 km	年 月 日 ()
	2 水を訪ねるコース	13 km	年 月 日 ()
加古川西	1 ノスタルジックコース	8 km	年 月 日 ()
	2 神話と伝説を辿るコース	7 km	年 月 日 ()
	3 マイナススイオンコース	17 km	年 月 日 ()
両荘	1 生物観察コース	23 km	年 月 日 ()
	2 マイナススイオンコース	10 km	年 月 日 ()
	3 水を訪ねるコース	13 km	年 月 日 ()
志方	1 中世・戦国時代浪漫コース	10 km	年 月 日 ()
	2 神話と伝説を辿るコース	14 km	年 月 日 ()

各コースのコンセプト



【西国街道浪漫コース】

西国街道の古い街並みや寺社仏閣を見て当時の人々の足跡に触れることができる。

【ノスタルジックコース】

古き良き時代の面影を見て昔の加古川に触れることができる。

【開運コース】

パワースポットが加古川にもあることを知ることができる。

【水を訪ねるコース】

一級河川の加古川の豊かな水の恵みに触れることができる。

【神話と伝説を巡るコース】

古事記や播磨風土記をベースに多くの神話や伝説があることを発見できる。

【遺跡巡りコース】

現存する史跡を訪ね大昔の時代の人々の暮らしを知ることができる。

【歴史上の偉人コース】

歴史上の偉人が加古川にゆかりがあったことを知ることができる。

【マイナスイオンコース】

水と緑の都市・加古川の自然に触れ日頃の疲れを癒してもらえる。

【温故知新コース】

先人の知恵が残る建造物を見て昔の人の知恵と思いに触れることができる。

【廃線コース】

市民の重要な移動手段であった、かつての鉄道の駅や路線の跡を巡ることができる。

【生物観察コース】

多様な生物が生息していることを知ってもらい加古川の自然の大切さを認識できる。

【播州松めぐりコース】

江戸時代に一大娯楽であった播州松めぐりを味わえる。

【港めぐりコース】

日頃海を見ない人も加古川に港があることを再認識できる。

【中世・戦国時代浪漫コース】

城郭が残っていないためあまり知られていない加古川の戦国時代を学べる。

ご自分の体力に合わせて歩いてみませんか？

【ウォーキングコースの間合せ先】 スポーツ・文化課 TEL 079-427-9180

健康寿命をぐうっ♡と！延ばそう！



歩いて健康づくり

安全で楽しいウォーキング
継続することが大切です！

あなたの目標とこれからの取り組みを書いてみましょう！

- 例① 今より毎日10分歩く時間を増やす。
- 例② 歩幅を広くすることを意識して、いつものコースをいつもより少ない歩数で歩けるか計測してみる。
- 例③ ウォーキングを続けて加古川市のスポーツイベント等へ参加。

年 月 日

【ウェルネスプランかこがわ 健康応援キャッチフレーズ】

思い立ったらすぐ行動 明日の健康今日つくる

【編集】 加古川市健康増進計画庁内推進会議ウォーキングチーム
【問合せ先】 加古川市役所 健康医療部 市民健康課 TEL 079-427-9191

令和3年10月 改訂