

身体動をかすことによるメリット



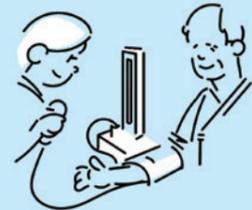
骨粗しょう症の
予防・改善



脂質異常症の
予防・改善



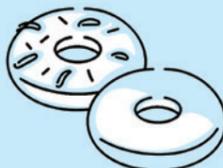
肥満の予防・改善



高血圧の
予防・改善



うつ病・認知症の
予防



2型糖尿病の
予防・改善



腰痛や関節痛の
予防・改善

大阪市特定健診
詳しくはこちら▶



病気の早期発見のため、
定期的に特定健診とがん検診を
受けましょう。

大阪市がん検診
詳しくはこちら▶



アスマイル
詳しくはこちら▶



健康をサポートするアプリ
ポイントを貯めて特典がいっぱい

大阪市中央区保健福祉センター 保健福祉課 地域保健活動
大阪市中央区久太郎町1-2-27 ☎06-6267-9968 令和7年9月作成

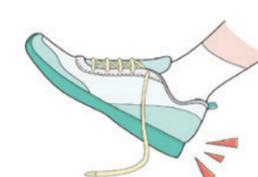
せつかく歩くなら効果的に!



靴の履き方ポイント



①足を入れる



②かかとをトントン



③下から順に紐をひく



④固く蝶結びをする

靴の選び方チェック

- 爪先と靴の間に余裕はあるか
- 足が圧迫されていないか
- 土ふまちはフィットしているか
- 履き口が浅く靴が脱げやすくなっていないか
- 足と靴の踵のカーブ形状は合っているか

かかとを靴の
後ろ側に合わ
せる

土ふまずの部分まで
靴がフィットする
感覚が大切

中央区の街並みを楽しみながら、今日からはじめるウォーキング

～おすすめ散策エリア～

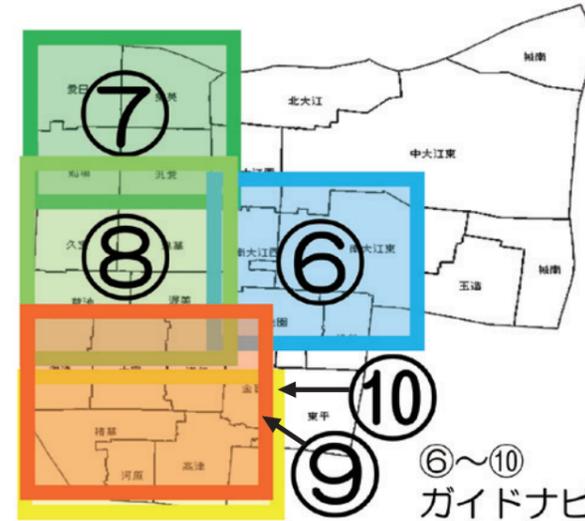
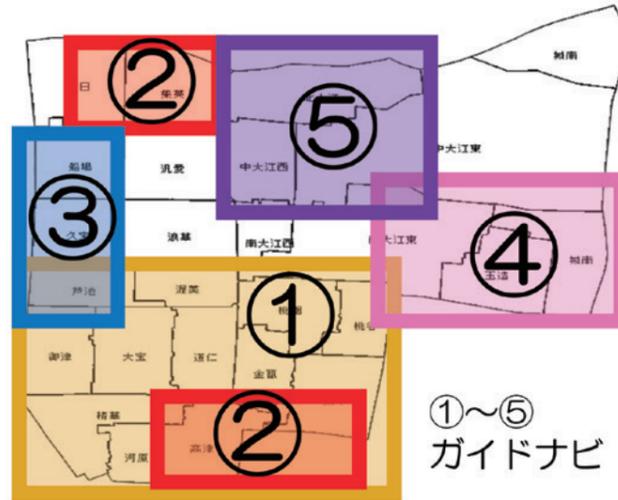
中央区わがまちガイドナビには、昔から中央区に住んでいる人だからこそ知る情報が盛りだくさん。中央区わがまちガイドナビを活用して歩いてみませんか。中央区役所 **1階1番窓口**、**5階57番窓口**に設置していますので、ご自由にお持ち帰り下さい。ウェブ版はこちら▶



① 黒門市場・高津宮・空堀周辺



空堀商店街や黒門市場は、屋根もあるので天候は問いません。高津宮の階段はいい運動になります。



⑥ 南大江周辺



難波宮跡公園を横目に大阪城まで歩くコースも気持ちいいです。

② 神農さん・生魂さん周辺



ビジネス街にあるので平日は人が多いですが、休日は人も少なく平坦な道で歩きやすいです。

③ 西横堀川周辺



北側はビジネス街、南側は歓楽街と、少し歩くだけで違った景色を楽しめます。

⑦ 北船場周辺



国の重要文化財が多いので、歴史好きの方にお勧めです。

⑧ 中船場・南船場周辺



ビジネス街や問屋街、観光地などたくさんの顔を持った場所。ショッピングを楽しみながら歩けます。

④ 森之宮・玉造周辺



大阪城公園や玉造稻荷神社など、歴史ある街並みを楽しみながら歩くことができます。

⑤ 北大江・中大江周辺



オフィスやマンションが立ち並び、緩やかな坂道を楽しみながら歩けます。

⑨ 御津・島之内・心斎橋周辺



多彩な文化に触れられる魅力ある街並みを楽しめます。

⑩ 千日前・難波・道頓堀周辺



食と芸能の街 人気の観光地を歩いて楽しく健康になりましょう。