



亀岡 健康まち歩き さんぽマップ

自分の住むまちを歩いて探検しよう！

町家、堀越しの庭木、堀跡の水辺、寺院の山門と土塹が美しい通り。
潤いあるまちなみを新鮮な気持ちで歩いて心も体も元気になろう！



塩屋町にて



KAMEOKA CITY



まち歩きと健康づくりと一緒にやろう



1 亀山城下ゆかりの場所を訪ねる

運動量の少ない人向き

城下町にとって城は大切な存在。亀山城址は、今もまちの中で存在感を放っています。現代のまちなみの中にある歴史の面影や江戸時代の人々の生活・文化を伝えている場所に出かけてみましょう。

自分にあった運動を見つけ続けよう



運動量の少ない人（ちょっと動く人）

- まずは外に出てみよう！座りっぱなしをやめて外に出てみよう。
- 好きなとき、好きなところへ気の向くままに出かけてみよう。



運動したいと考えている人（意識的に動こうと思っている人）

- 楽しんで続けることができるよう、安全で正しい身体の使い方を意識してみよう（姿勢や歩行フォームなど）。



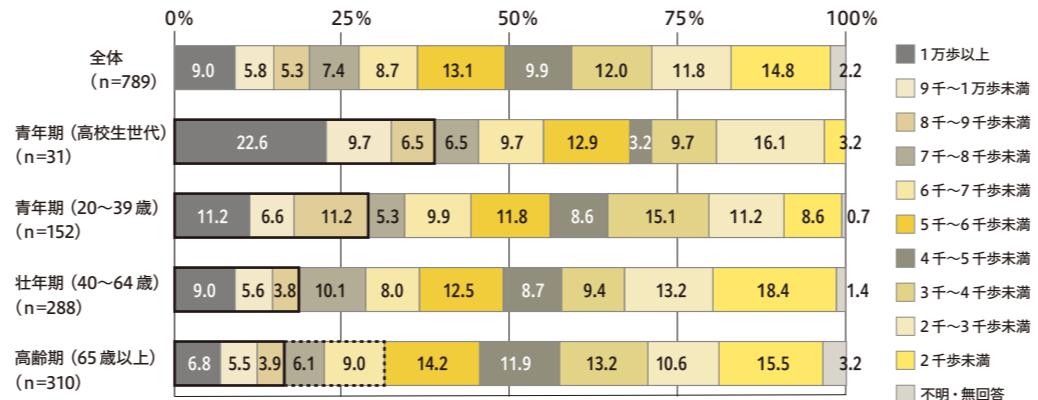
「私は大丈夫」は要注意！

「骨粗鬆症（骨の強度の低下）」や「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」「フレイル（加齢に伴う心身の活力低下）」について、正しい知識をもって運動で予防しよう。

亀岡市の健康調査では、1日の歩数が少ない人が多いですが（右グラフ参照）、成人は1日8,000歩以上、高齢者は1日6,000歩以上が目安とされています。

多忙な日常の中で、まちの魅力を知り、体も動かせたら素敵なことです。年齢や体力に応じて選べる3つのさんぽコースを紹介します。

あなたの1日の歩数はどれくらい？



亀岡市健康づくりに関するアンケート調査 調査結果報告書より抜粋
調査期間：令和6年10月15日～11月8日（郵送及びインターネット回答）
調査対象：亀岡市に居住する20～75歳までの人口2,400人及び高校2年生世代200人（無作為抽出）
回収率：20～75歳までの人口：31.3%、高校2年生世代：15.5% 総数：30.3%



2 城下町の奥深さを体感する

運動したいと考えている人向き

旧城下町地区には、江戸時代から近代にかけてそれぞれの時代に建てられた建造物が残っています。また、長年人々が親しんできた水と緑のスポットが点在します。

テーマを決めて日課に歩いてみませんか？



運動する人（すでに運動習慣があり、より積極的に身体を動かしたいと思っている人）

- 末永く取り組むためにも、心身に負担や疲労を残さないように、正しい知識を身につけよう（運動前後にストレッチなど）。
- 周りの人も巻き込んで、運動を楽しもう。

歩き方のポイント

姿勢良く歩けば見た目もカッコよく、運動効果も高まります。

歩き方のコツ

- 肩の力を抜く。
- 視線は遠くに、あごは引く。
- 腕は大きく前後に振る。
ひじを軽く曲げて腕を振れば疲れにくく、大きく振れば歩幅は広くなる。
- ひざを伸ばす。
ひざを伸ばして歩けば、自然にかかとから着地する。かかとから着地すれば歩幅が広がる。
- つま先でしっかり大地をキック！



ウォーキングに適した靴

- 余裕をもって指先を動かせるスポーツシューズがおすすめ。
- つま先に十分な余裕がある。
- かかとの部分がしっかりと包まれている。
- パットが土踏まずにフィットしている。
- 靴底に柔軟性がある。



3 亀山城の城郭を歩く・走る

運動する人向き

亀山城の城下町は、総郭型という古いタイプのかたちで、今も内堀、外堀、惣構（惣堀と土塁）の一部がそれぞれ残っています。その一部をたどって、当時の城郭の規模を想像しながら、体を動かしてみましょう。

ウォーキングの服装・持ち物

- 気候に合っていて、通気性・速乾性のある動きやすい服装で。日差しが強い時には帽子を。
- 両手が自由に動かせるリュックやサコッシュ（ポーチ）が便利。
- タオルやスマホ、マイボトル（水分）を携帯する。

歩数計・時計

歩数計は、日常生活で自分がどれだけ歩いたかを確認出来るので、運動量の把握に便利。
スマートウォッチなどは、歩行距離や心拍数、消費エネルギーなど自分のコンディションを把握するのに役立つ。

運動前後のストレッチ

準備運動でケガを予防し、整理運動で疲れをとりましょう。
・太もの前・後ろ・内側とくらはぎを伸ばす。
・手首や足首を回す。



