

ウォーキングからはじめる健康づくり

ウォーキングの効果

- 生活習慣病やがん、認知症の発症リスクの低下
- 体を動かすチカラ（筋力など）の維持・骨粗しょう症の予防
- 心理的効果（気分がすっきりする など）

連続して歩く時間を延ばすことで、更に多くの効果が期待できます。

- 肥満の解消
- 中性脂肪の減少
- 血圧や血糖値の改善

歩く時間の目安

- まずは、**歩く時間を、今より10分増やすこと** を目標にしましょう。
- 慣れてきたら目標値を参考に、日常生活における歩数^{*}を増やしましょう。
- **体力に合わせて、気持ちよく続けられる歩数を心がけましょう。**

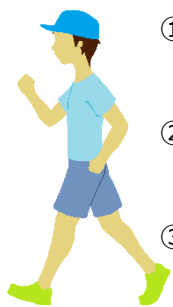
男 性	
20～64 歳	1 日 9,000 歩
65 歳以上	1 日 7,000 歩

女 性	
20～64 歳	1 日 8,500 歩
65 歳以上	1 日 6,000 歩

※目標値は、日常生活での合計の歩数です。

安全で効果的なウォーキングのために

運動効果を高める歩き方



- ① 背すじを伸ばしてあごをひき、まっすぐ前方を見つめる。
- ② かかとから接地し、つま先から地面をけりだす。
- ③ 腕は前後にテンポよく、大きく振る。（自然と歩幅が広がる）

こちらを参考に、自分にあった歩き方を！

安全性を高めるポイント

1 熱中症にご注意を！

- ① 帽子や日傘で、**直射日光対策**
- ② **涼しい時間帯、日陰の多いコース**を選ぶ
- ③ こまめな**水分補給**
- ④ 屋外で社会的距離（2m 以上）が確保できれば、マスクをはずす

2 準備体操・整理体操

- ① **準備体操** 関節の曲げ伸ばしや、アキレス腱伸ばしでケガの防止
- ② **整理体操** 使った筋肉をゆっくりとほぐして、疲労を回復