

ウォーキング 健康長寿

土浦市高齢福祉課地域支援係 TEL:029 (826) 1111 (内線 2500)

(令和7年9月現在)

1 はじめませんか？ウォーキング

ウォーキングの効果

- 生活習慣病等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

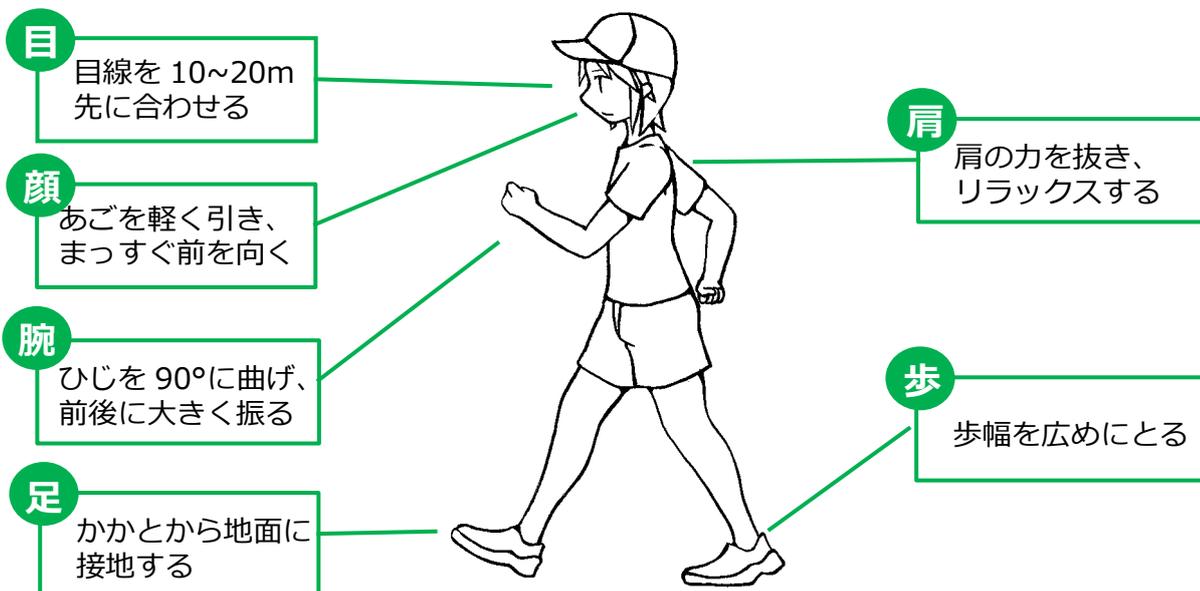
歩く時間の目安

- 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。

目標値（男女）	
20～64歳	1日 8,000歩
65歳以上	1日 6,000歩

参考：厚生労働省「アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針-」 「健康日本21（第三次）」

運動効果の高い歩き方のポイント



※あくまで目安です。体の痛みや体力に合わせて、無理なく行える方法で歩きましょう。

歩きやすい靴の選び方

ひざや足関節に負担のかからないようなスポーツシューズがおすすめです。

1 つま先部分に十分な
余裕があり、窮屈で
ないもの



2 かかとにはクッション性
が高い方が、ひざなど
への負担が少ない

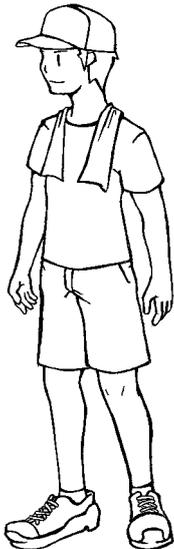
3 靴底に柔軟性がある

参考：厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006<エクササイズガイド 2006>」

季節に合わせた対策を！

夏 熱中症対策を万全に！

- ・ 帽子や日傘で、**直射日光**を避ける。
- ・ **涼しい時間帯**、**日陰の多い道**を選ぶ。
- ・ こまめな**水分補給**を心がける。



冬 防寒対策をしっかりと

- ・ 風を通しにくい服を選ぶ。
- ・ 日中のあたたかな時間を選ぶ。
- ・ 準備体操をしっかりと行う。

