



ウォーキングの効果

生活習慣病予防
血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

心肺機能の向上
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

肥満を防ぐ
エネルギー消費量が増加し、腹部や体重が減少やすくなります。

ストレス解消
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成。

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は、8,000歩(※1)ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも4割程度にとどまっています。(※2)
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 「健康づくりのための身体活動基準(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
※2 「健康健康・栄養調査」(厚生労働省) (平成24~26年度都民分再集計)

ウォーキングの前後に

ウォームアップ
ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン
急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。

運動をする時の注意点

- 脱ぎ着出来る服を用意し、体温調節をこまめに行う。
- 自分の体調をチェックし、自覚症状(胸のしめつけ感、息苦しさ等)がある時は運動は行わない。
- 急に運動量を増やさない。
- 睡眠不足の時は無理をしない。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!

適切な速さの目安
階段より速く、きつと感じない速さで。

あごを引き 視線は進行方向に

腕は肩の高さに合わせて リズミカルに振る

歩くと同時に自然に呼吸する

背筋を伸ばして 胸を張る

着地はかかとから

親指の付け根で 地面をける

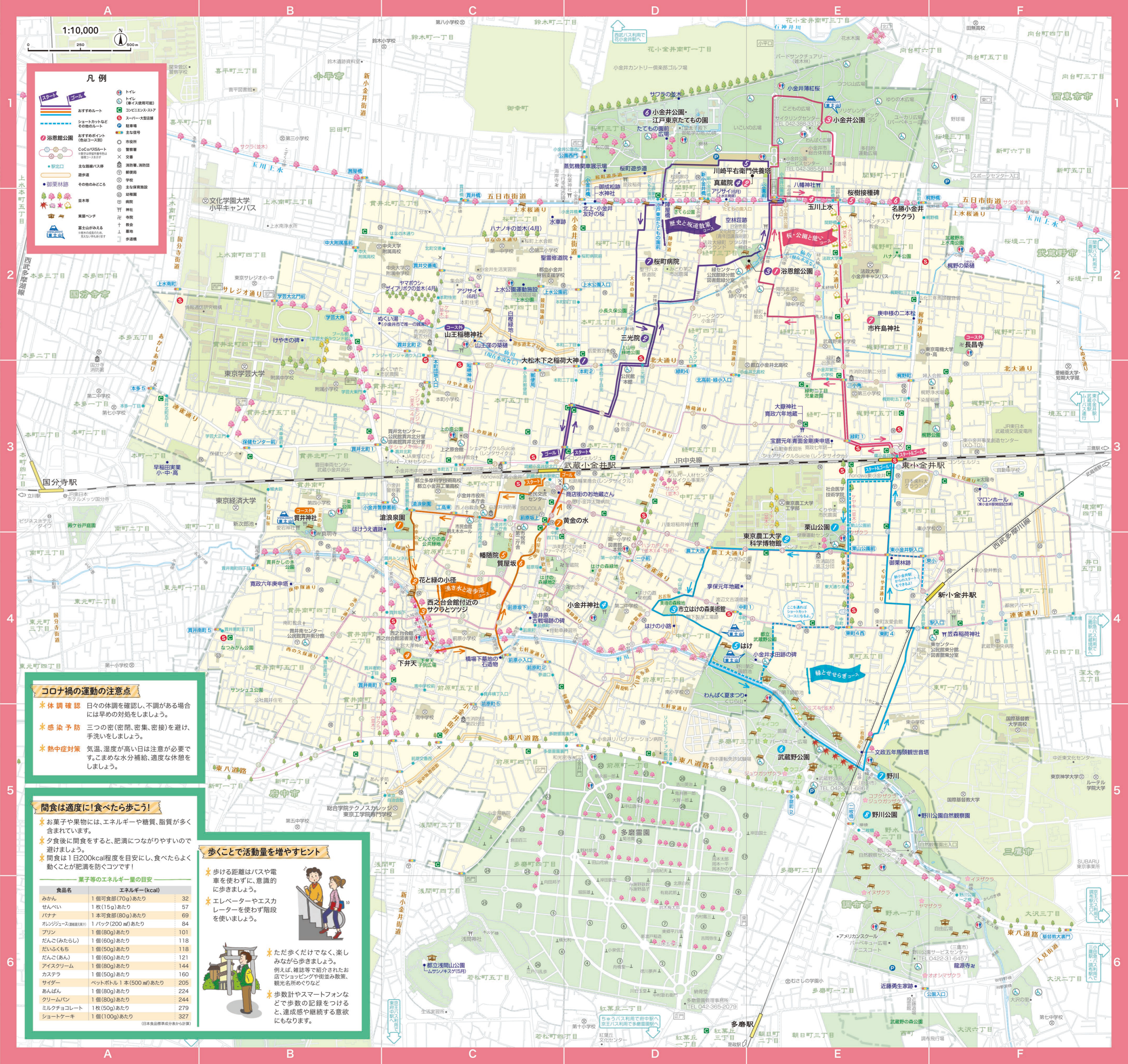
普段よりかかと一つ分(約5~7cm)大きい歩幅で

靴の履き方

1 靴の中で足の指が動かせ程度のゆとりをつくりましょう。

2 かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取めたら、足首のひもを締めます。

3 体重をつま先へ移動し、かかとを上げた体勢で、靴もひももしっかり固定します。



凡例

● 歩くコース
● 走るコース
● 走るコース(急な坂あり)

● トイレ
● トイレ(貸衣装利用可)

● コンビニエンスストア
● スーパー大型店舗
● 郵便局
● 郵便局(郵便局)

● 市役所
● 警察署
● 交番
● 消防署・消防団
● 郵便局
● 学校
● 主な保健施設
● 公園
● 神社
● 会社
● 電線
● 道路
● 登山口
● 歩道橋

10分間ウォーキングの目安

消費エネルギーは 歩数は 距離は
約30Kcal 1,000歩 700m

※体重60kgの人が時速4km、歩幅70cmで歩いた場合
※各コースの消費カロリーもこの基準で算出しています。

正しい足の爪の切り方

爪のトラブル防止!!

1~2週間に1度、スクエア型に切る

● 角は残し、端から一直線に切る。
● ヤスリで軽く角を丸める。

やってはいけない爪の切り方

- 深爪 爪の変形や感染のリスクがあります
- 山型切り 爪の両端を深く切ることで爪の強度が落ちます

間食は適度に! 食べたら歩こう!

※お菓子や果物には、エネルギーや糖質、脂質が多く含まれています。
※夕食後に間食をすると、肥満につながりやすいので避けましょう。
※間食は1日200kcal程度を目安にし、食べたらよく動くことが肥満を防ぐコツです!

菓子等のエネルギー量の目安

食品名	エネルギー(kcal)	
みかん	1個(可食部(70g)あたり)	32
せんべい	1枚(15g)あたり	57
バナナ	1本(可食部(80g)あたり)	69
オリーブオイル(調理用)	1パック(200ml)あたり	84
プリン	1個(80g)あたり	101
だんご(みたらし)	1個(60g)あたり	118
だんご(あん)	1個(60g)あたり	118
アイスクリーム	1個(80g)あたり	144
カステラ	1個(50g)あたり	160
サイダー	ペットボトル1本(500ml)あたり	205
あんぱん	1個(80g)あたり	224
クリームパン	1個(80g)あたり	244
ミルクチョコレート	1枚(50g)あたり	279
ショートケーキ	1個(100g)あたり	327

(日本食品標準成分表(※1)より)

コロナ禍の運動の注意点

- 体調確認 日々の体調を確認し、不調がある場合は早めの対処をしましょう。
- 感染予防 三つの密(密閉・密集・密接)を避け、手洗いをしましょう。
- 熱中症対策 気温、湿度が高い日は注意が必要です。こまめな水分補給、適度な休憩をしましょう。

歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- 歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもなります。

間食は適度に! 食べたら歩こう!

※お菓子や果物には、エネルギーや糖質、脂質が多く含まれています。
※夕食後に間食をすると、肥満につながりやすいので避けましょう。
※間食は1日200kcal程度を目安にし、食べたらよく動くことが肥満を防ぐコツです!