

[illegible]

ウォーキングのすすめ

今より1日1,000歩以上
歩数を増やそう!

日本人の1日の歩数は減少しています。生活習慣病の
予防のためには、1日8,000歩～10,000歩が望ましいとされています。

ポイント

1

ウォーキングの効果

骨粗しょう症の予防

生活習慣病の予防

肥満の解消

ストレス解消

脳の活性化

心肺機能を高める



ポイント

2

安全に楽しく行うために

- 持病のある方は、かかりつけ医や運動指導の専門家に相談してから始めてください。
- ウォーキング中やウォーキング後に強い痛みがある時は、中断してください。
- ウォーキング前に血圧や体調をチェックし、体調がすぐれない場合は、中止してください。
- その日の体調に合わせて、運動量や強度を調節してください。
- ウォーキング前・中・後に適度に水分をとってください。
- 服装は気候にあわせ、靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズなどが適しています。

ポイント

3

けがの予防や運動後の疲労を軽減するために

(ウォーキングの前後は準備体操と整理体操)

注意事項

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ストレッチする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸



ポイント

4

正しいウォーキングのフォーム



ポイント

5

けがをしないためのシューズ選び

ジョギングシューズやテニスシューズ
といったスポーツシューズが適している。

かかとにはクッション性が高いほうが
膝などへの負担が少ない。

つま先部分に
余裕があり、
窮屈でないもの。



くつ底は
柔軟性があるもの。

てくてく健康プロジェクト

豊田市は「健康づくり豊田21計画(第二次)」に基づいて健康づくりを展開しています。
なかでも「てくてく健康プロジェクト」を重点に展開しウォーキングを全市的に推進しています。



健康づくりキャラクター

きらちゃん

お問い合わせ

豊田市役所 保健部 総務課

電話:0565-34-6723

<http://www.city.toyota.aichi.jp/>