



# 楽しく歩いて健幸づくり!



「歩く」ことは、手軽に出来る運動です。マップを参考に羽島市の景観を楽しみながら、歩く習慣をつけましょう。

## 運動による効果

まずは意識して毎日 10 分速歩き(約 1,400 歩)



息が弾み  
軽く汗をかく程度の運動を  
週合計 60 分



糖尿病や循環器疾患、がん  
ロコモティブシンドローム、認知症の  
リスクが低減!

## ウォーキング前のセルフチェック

	チェック項目
1	足腰の痛みが強い
2	熱がある
3	体がだるい
4	吐き気がある、気分が悪い
5	頭痛やめまいがする
6	耳鳴りがする
7	過労気味で体調が悪い
8	睡眠不足で体調が悪い
9	食欲がない
10	二日酔いで体調が悪い
11	下痢や便秘をして腹痛がある
12	少し動いただけで息切れや動機がする
13	咳やたんが出て、風邪気味である
14	胸が痛い

厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準 2013



## 注意事項

- ウォーキング前に左のセルフチェック表を確認し、1 つでも当てはまるものがあつたら、ウォーキングを中止しましょう。
- 「楽である」~「ややきつい」と感じる強度の身体活動が適切で、運動効果があるといわれています。
- マスクをすると、それだけで運動強度が上がります。ウォーキング中に「いつもと違うな」と感じたら、ウォーキングを中止しましょう。
- 運動習慣がない方や治療中の方はウォーキングを始める前にかかりつけ医に相談しましょう。
- ウォーキング中は、一人又は少人数で実施すること、すいた時間や場所を選ぶこと、他の人と距離を確保すること、すれ違うときは距離をとることを心掛けましょう。
- 帰宅後は、手洗い、うがい、手指消毒を行いましょう。



## ウォーキングのポイント

ポイントを押さえて効果の出る歩き方をしましょう

- ◎姿勢よく「サッサッ」と歩くイメージで
- ◎競歩とふつうの歩きの交互も効果的



水分補給も忘れずに!

## 靴の選び方

足の甲が  
しっかりとまる

つま先  
1cmの余裕



通気性あり・軽い

かかとに  
クッション性あり

目線は 10~15m先

お腹は少し  
引き込んで

かかとから着地

あごは軽く引く  
肩はリラックス

肘を 90 度に曲げ  
後ろに引く感じで振る

背筋を伸ばして

歩幅は広めに

歩く前後にストレッチ



## 羽島市健幸ポイント事業

羽島市では健幸への取り組みにポイントを付与し、景品の当たる抽選に応募できる取り組みを行っています。詳細については、右の二次元コードもしくは羽島市保健センターへお問い合わせください。



【問い合わせ先】  
羽島市役所  
子育て・健幸課(保健センター)  
058-392-1111(内線 5304)