

楽しく歩いて健幸づくり



ウォーキングの効果

- ① **生活習慣病予防**…血圧や血糖値を下げる効果があります。
- ② **肥満の解消**…体脂肪をエネルギー源として使用するため体脂肪の減少につながります。
- ③ **リラックス効果**…セロトニンという神経伝達物質が分泌され気分転換やストレス解消につながります。
- ④ **心肺機能の強化**…ウォーキング習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低下することが明らかになっています。



ウォーキング前のセルフチェック・注意事項

- 「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。
- 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。
- ウォーキング前に下のチェック項目を確認し、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。
- 感染対策に気を付けながらウォーキングを行いましょ。

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

チェック項目	
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悸がする
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

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
- ◎早歩き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



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子育て・健幸課（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5303）