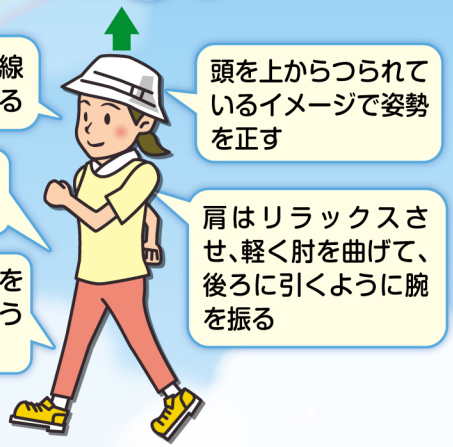
ウォーキング!!

正しい歩き方で健康効果を高めよう!



ウォーキングのいいところ!

- いつでも、どこでも、年齢を問わず誰もができる。
- 健康増進効果が高い有酸素運動。

認知症予防　肥満の予防や改善　高血圧の予防や改善
糖尿病の予防や改善　動脈硬化の予防や改善
骨粗しょう症の予防　ストレス解消 etc.

★１日の目標歩数　第3次ながおかヘルシープラン21目標値

8,000歩 をめざそう!

※仕事や家事など日常生活での歩数を含み、身体活動量の目安となります。

★１日の総歩数(身体活動量)を知ろう！

まずは、歩数計やスマートフォンの歩数アプリ等を活用して、1日の総歩数を知ることから始めよう。

★「プラス10分」で第１歩を踏み出そう！

10分≒1,000歩≒600～700m

スキマ時間を活用しよう。分割してもOK!

★他の地域も歩いてみよう！

長岡市ウォーキングマップ　検索

楽しくウォーキングをするために

● 歩く前に体調確認をしましょう

体調に異変があるときは無理せず、休みましょう。
※持病のある人は、事前に主治医と相談してからはじめしょう。

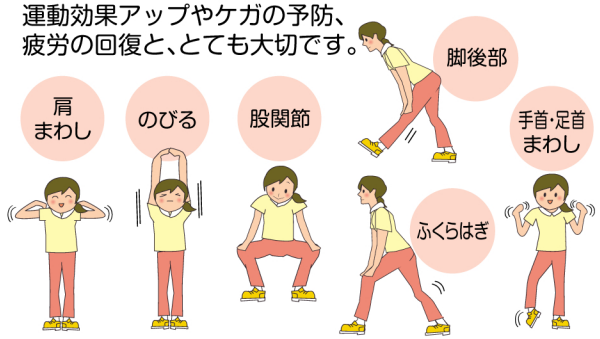
● 快適に歩くための準備をしましょう！



服装はその日の気候に合わせて。

● 準備運動と整理運動を行いましょう！

運動効果アップやケガの予防、疲労の回復と、とても大切です。



● 水筒やペットボトルを携帯し、適切に水分補給しましょう！

「歩く前」「ウォーキング中に」
「歩いたあとに」のどが渇く前に
飲みましょう。



● ウォーキングシューズを選ぶポイント



ながおかを歩こう

長岡ウォーキングマップ



長岡市 健康増進課