

ウォーキングをはじめよう！

ウォーキングは誰もが手軽にできる健康増進効果が高い有酸素運動です！

※持病がある場合は主治医と相談してからはじめましょう。



意識することでさらに効果を高めよう！

- 頭を上からつられていたイメージで姿勢を正す（目線・胸・お腹が引きあがり、背すじが伸びる）
- 肩はリラックスさせ、軽く肘をまげ、後ろに大きく引く
- 膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で蹴る
- 歩幅を広くし、やや早歩き

ウォーキングシューズを選ぶポイント

～自分の足にフィットし、はき心地のよい一足を探しましょう～

- 甲をしっかりと覆い、圧迫感を感じない
- かかとがフィットし、足がずれない
- つま先に1cm程度のゆとりがある
- 靴底は適度な厚みがあり、衝撃を吸収してくれる

1日あたりの目標歩数 健康日本21(第二次)の目標値

年齢	男性	女性
20～64歳	9,000	8,500
65歳以上	7,000	6,000

まずは、1日10分から歩きはじめてみよう！
約10分 = 約1,000歩 = 約600～700m
 ※継続することが大事です。
 無理はせず、慣れたら「+10分」増やしていきましょう！

楽しく安全に歩くために…

- その日の体調に合わせて無理せず行いましょう。
- ウォーキングの前後に準備運動や整理体操を行いましょう。
- 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。
- 気候や状況に適した服装で行いましょう。