

# ウォーキングで健康づくり!

全身持久力(スタミナ・ねばり強さ)を高めることは生活習慣病予防に効果があるとされています。「ウォーキング」はその全身持久力を高める効果的な運動のひとつです。普段より「少し速く」「少し長く」歩くとウォーキングの効果も高くなります。できるだけ歩く機会を増やして健康づくりにつなげましょう。

☆体調チェック!今日の調子は?  
くウォーキング前にセルフチェック!>

- ・睡眠不足ではないですか?
- ・二日酔いではないですか?
- ・だるさはないですか?
- ・熱っぽくはないですか?
- ・関節、筋肉に違和感や痛みはないですか?
- ・胸がドキドキしていませんか?
- ・頭痛、めまい、吐き気はないですか?

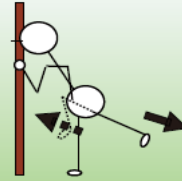


※該当する場合、程度にもよりますが、休む・軽めに実施するなど注意が必要です。

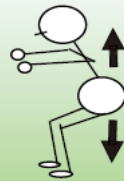
## 脚力アップ体操!

10~20回を目標に。慣れたら回数やセット数を増やしてみましょう。

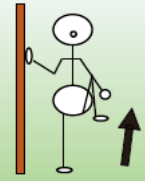
バックキック



スクワット



ももあげ



※転びそうな人は壁や椅子などでからだを支えて行ってください

## ウォーキングにはこんな効果が期待できます

①高脂血症の予防 	②肥満の予防 	③糖尿病の予防 	④姿勢がよくなる 	⑤肩こりや便秘の改善 
⑥脳の働きが活発になる 	⑦骨や筋肉が強くなる (膝・腰痛の予防) 	⑧ストレス解消 	⑨高血圧の予防 	⑩心臓や肺が強くなる 

## 歩き方について



### ※ウォーキングによる消費カロリーについて

食品と同等のカロリーを消費するのに必要なウォーキングの時間  
(体重60kg、歩行速度6km/時として)

- クッキー1枚.....約10分(40kcal)
- まんじゅう1個.....約36分(150kcal)
- アイスクリーム1個.....約60分(250kcal)
- ショートケーキ1個.....約83分(350kcal)
- フライドポテト(小).....約60分(250kcal)
- 缶ビール1本(350ml).....約33分(140kcal)
- 炭酸飲料1本(500ml).....約48分(200kcal)

※食品のカロリーは製品によって異なります。



ウォーキングする人、応援します!

飯塚市では運動指導員によるウォーキングに関するアドバイスをを行っています。気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

飯塚市役所 健康・スポーツ課 0948-22-0380