



安全に歩くために

事前の体調チェック

運動前に健康状態をチェックしましょう。

- 体がだるい
- 熱っぽさがある
- 頭痛やめまいがする
- 睡眠不足だ
- 食欲がない
- 少し動くと息切れや動悸がする
- 膝や腰に痛みなどの違和感がある

一つでも当てはまる項目があったり、気になることがある場合は無理せずお休みしましょう。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



靴の選び方

- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの
厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

水分補給

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



効果的に歩くために

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

①生活習慣病予防

血糖値や、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

③肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

④ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準 2013 (厚生労働省)」を参考に作成)

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



あと10分(1,000歩プラス)歩くためのヒント

- スキマ時間を活用しましょう
- 公共交通機関を利用している区間を歩いてみましょう
- 歩数計を利用してみましょう
- ウォーキングの記録をつけましょう



「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数 8,000 歩(※1)ですが、1日の歩数をプラス 1,000 歩、時間にして約 10 分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」(厚生労働省)

運動強度と心拍数について

脈拍数を計りましょう。

● 計り方

手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒計ります。その数値を6倍すると1分間の脈拍数です。

最大脈拍数(これ以上運動できないという限界の脈拍数) = 220 - 年齢
最大脈拍数の 50 ~ 60% が健康づくりに適した運動強度です。

● 運動強度

40%	とても楽に感じる強さです。楽しい気分ですが、物足りなさも感じます。
50%	軽く感じられます。息も乱れず会話しながらでも歩ける強さです。
60%	きつくは感じられませんが、運動をしている充実感がわいてくる強さです。
70%	ややつらさを感じ始めます。これ以上はペースを上げられない強さです。

健康づくりのためのウォーキングに無理は禁物です。会話しながら歩ける速度が理想です。