

ウォーキングのイロハ

ウォーキングの魅力と効果

ウォーキングの魅力

ポイント!

- 手軽にできる。
- あまりお金がかからない。
- いつでも始められる。



ウォーキングの効果

生活習慣病の予防

- 血糖値、血圧を下げる効果がある。
- 「がん」「糖尿病」等の生活習慣病のリスクを下げる。

心肺機能の向上

- 習慣的な運動が体力の維持・向上につながる。

肥満防止

- エネルギー消費量の増加により、腹囲や体重が減りやすくなる。

ストレス解消

- 気分転換やストレス解消による心身の健康の向上に役立つ。

ウォーキングは健康づくりに効果的な運動ですが、膝や腰の痛み、高血圧や糖尿病等の持病をお持ちの方は、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。

毎日あと10分歩きましょう!

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針」では、18歳～64歳までの男女に対して、1日に8,000歩相当の身体活動を行うことを推奨しています。しかし、20歳から64歳までの都民で1日に8,000歩以上歩いている人は5割未満にとどまっています。

多くの人は1日の歩数にプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで推奨される身体活動が達成可能です。「エスカレーター・エレベーターを使わずに階段を使う」等、日常生活の中で「歩く」ことを意識しましょう。

ウォーキング継続のヒント

目標を立てる

- 目標を達成すれば、大きな自信になる。
- 最初は「近所のコースをクリアする」など達成しやすい目標にする。



記録をつける

- 日時やタイム、歩数などを記録する。
- 過去の記録を確認することで、体力の変化がわかる。

5つのヒントを参考に
モチベーションアップ!!

気になるコースを歩く

- 自分が歩きたいコースからチャレンジする。

仲間と一緒に歩く

- 家族や友人と一緒に歩く。
- 会話や励ましあうことで、気持ちに余裕が生まれる。



イベントに参加する

- 歩くことに慣れてきたら、さまざまなウォーキングイベントに参加してみる。
- 多くの仲間と一緒に歩くことで、新たな楽しみが見つかる。