

もっとからだを動かそう!

運動

早足で歩いて 健康なからだをつくろう

交通機関の発達、電化製品の普及などで、仕事でも家事でもからだを動かすことが少なくなっています。運動不足は食生活の変化とともに、肥満や高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、骨粗しょう症などの生活習慣病が増加する要因です。運動不足解消のために1日あと10分(約1,000歩)多く歩くことを心がけてみましょう。

21世紀の国民健康づくり運動

『健康日本21』では

日常生活の
中での歩数を
あと1,000歩
増やすこと

を目指しています



さらに、ウォーキングはストレスの解消にも役立つなど、まさにいいことづくめの運動なのです。

粗しょう症も予防できます。

上げる効果もあります。足の骨に適度な

なると肥満を予防したり、血糖値を下

るためには、誰でも、いつでも、どこでも

できるウォーキングが最適です。ウォーキン

グを習慣化すると、血行がよくなり血

年代(歳代)	20	30	40	50	60
1週間の運動量(分)	180	170	160	150	140
目標心拍数(拍/分)	130	125	120	115	110

※目標心拍数は、安静時心拍数が70拍/分くらいの平均的な人が、最大酸素摂取量の50%に相当する強度の運動をしたときの心拍数です。
資料 厚生労働省『健康づくりのための運動所要量』

こんな歩き方で運動効果アップ

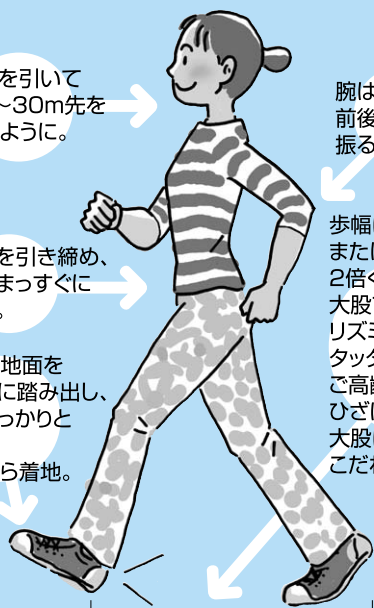
あごを引いて
20~30m先を
見るように。

おなかを引き締め、
背筋をまっすぐに
伸ばす。

つま先で地面を
蹴るように踏み出し、
ひざをしっかりと
伸ばして
かかとから着地。

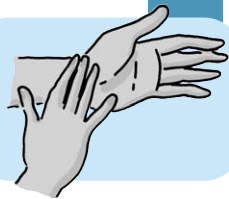
腕は軽く曲げて
前後にしっかりと
振る。

歩幅は身長半分
または肩幅の
2倍くらいを目安に、
大腿で力強く
リズムカルに
タッタツと、
ご高齢の方は
ひざに注意して
大腿には
こだわらずに。



歩幅

心拍数の
簡単な測り方
手首に指をあてて、15
秒間、脈を測ります。そ
れを4倍にすると、1分
間の脈拍数(心拍数)を
割り出せます。



背中を丸めて、ダラダラと歩いていても、
運動効果は上がりません。正しい姿勢で、
少し息がはずむくらいの早足で歩くの
が基本です。
10分間歩くことから始めて、20分以
上続けられるようになります。靴は衝撃
を吸収するタイプで、足に合ったものを
選びましょう。

ウォーキングを
すすめる訳は…

年代別の
運動所要量

まず10分、そして
20分を目指して

歩けばこんなに健康になる

どんどん歩いてヘルスアップ