

楽しく歩いてみましょう

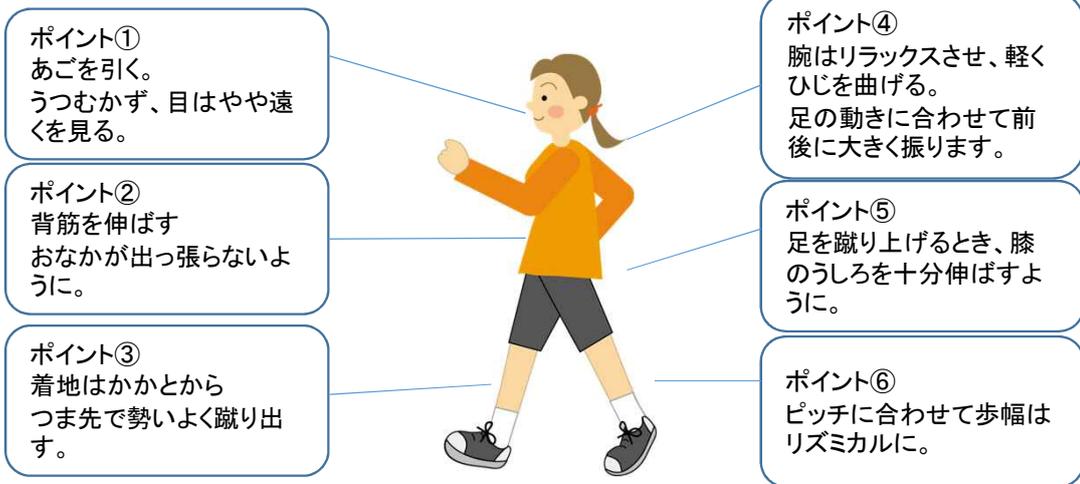


1 ウォーキング(歩くこと)のすすめ

「歩くこと」はいつでも・どこでも・だれでもできます。
からだにとっても、自然な運動であり、安全性も高く、
運動習慣を身につけるきっかけにもなります。

2 歩き方のポイント

健康づくりのためのウォーキングは、だらだらと歩くだけでは効果がありません。
正しい姿勢で、リズムカルに歩き、運動効果を高めましょう。



ウォーキングの前後には、必ずストレッチ体操などを行い、からだをほぐしましょう。

3 歩数の目安

県民健康・栄養調査の結果では歩数の平均値は、
男性7,316歩、女性5,968歩でした。
普段の生活でまず目標に近づけるよう、できることから始めましょう。

群馬県の健康増進計画「元気県ぐんま21(第2次)」目標値

■1日の歩数 20~64歳 男性 9,500歩 女性 8,000歩
65歳以上 男性 6,000歩 女性 6,500歩

4 歩くスピードの目安

健康づくりのためには、額にうっすらと汗がにじむ程度の速さが効果的です。
しかし、個人差があるので最初はゆっくり、徐々に自分のペースでスピードアップしていくことが大切です。

5 安全な運動強度

安全に運動をおこなうための運動強度を確認しましょう。
「ややきつい」、「楽である」と感じる程度が効果的です。

【運動時の脈拍の目安】

強度の感じ方	1分間あたりの脈拍数の目安(拍/分)				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
楽である	120	125	130	135	135
ややきつい	125	135	140	145	150



6 脈拍数のチェック

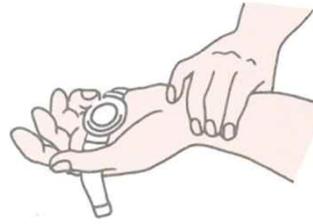
健康づくりのための適度な運動強度を知る手がかりとなるのが脈拍数です。

ウォーキングを始める前と、ウォーキング時の脈拍数をはかり、適度な運動強度となるよう、自分のペースを工夫してください。



脈拍数のはかりかた

人差し指、中指、薬指の3本を手首の親指側にあて、とくとくと血の流れる脈をさがし、15秒間をはかります。その数字を4倍したものが1分間の脈拍数となります。



7 運動開始前のチェックリスト

(出典:健康づくりのための身体活動基準2013)

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症の警報が出ている	はい	いいえ

運動を始める前に
一つでも「はい」があったら
今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」であれば無理のない範囲で運動に取り組みましょう
※脈拍をチェックし運動強度を確認しましょう

8 運動時の注意点

★適度な水分補給を★

体内の水分は、汗や呼吸のほか、体温調節などのため皮膚の表面から水蒸気となって失われます。のどの渇きを感じる前に、適宜水分補給をしましょう。



★事故やケガのないように★

車や足もとには十分注意しましょう。信号はきちんと守り、雨や雪で濡れた地面や階段などでもころばないようによく注意してください。特に夜間は、周りから見えやすい色の服にしたり、反射するものを身につけましょう。