

ウォーキングで健康になろう！

皆さん、普段から身体を動かしていますか？

小田原市の健康増進計画^{※1}では、週に3日以上、30分以上の運動習慣がある人を増やすことを目標にしています。歩くことは手軽にできる運動です。今より10分でも多く歩いて健康寿命^{※2}を伸ばしましょう！！

※1 平成25年3月に「小田原市健康増進計画」を策定しました。本計画は、基本目標に「健康寿命^{※2}の延伸」を定め、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、この計画を基に様々な取り組みを行っています。

※2 介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間のことです。

●ウォーキングの効果

筋力維持と
老化防止

骨粗しょう症
の予防

生活習慣病
の予防

ストレスの
解消

肥満解消

●正しい歩き方

※ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでいいので正しい姿勢を保ちながら歩きましょう。

目線は少し先を見る

腕を大きくふる
後ろに引くときに
力を入れましょう！！



足はかかとから着地し
親指のつけねから蹴り出す。
歩幅は広めで、自分のペース
で歩きましょう！！

健康づくり メールマガジン

健康に役立つ情報を
メールで配信します。
登録はこちらで出来ます。



❖ 年に1回、健康診断を受けましょう。

自分の身体の状態を知っておくことが大切です。

❖ 準備体操と整理体操をしましょう。

ウォーキングに出発する前には怪我の防止のため準備体操が必要です。
自宅に帰ったらストレッチなどの整理体操をして疲労を軽減しましょう。

❖ 水分補給をしましょう。

のどが渇かなくても15～25分に1回が水分補給の目安です。
朝起きてすぐにウォーキングする場合は水分補給してから出かけましょう。

❖ 体調に合わせて自分のペースで行いましょう。

現在通院中の病気があるかたや、足腰などに痛みがある場合は医師に相談
しましょう。また、事前に体調をチェックし、身体の不調を感じたら自己
管理が必要です。

