

健康長寿のまち しばた

新発田市 ウォーキングの手引き



しばたの健康ヒーロー 100彩ブルー



1日 **8,000** 歩を目指そう

新発田市健康推進課

ウォーキングをおすすめする3つの理由

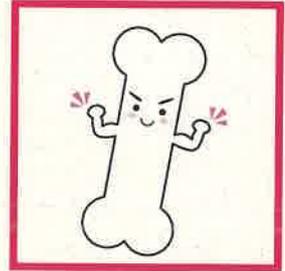
生 活習慣病予防に効果があります

ウォーキングは有酸素運動のひとつで、誰もが、気軽にできる運動です。有酸素運動は血圧や血糖値を下げ、脂肪を効率的に燃焼するので、高血圧・糖尿病・心臓病などの生活習慣病の予防・改善に有効です。



口 コモティブシンドロームを予防します

年齢とともに筋肉・骨・関節などに障害が生じ、日常生活に問題をきたすことをロコモ(ロコモティブシンドローム)といいます。ロコモの予防には、身体に適度な負荷を与えるウォーキングが効果的です。



気 持ちが前向きになります

からだを動かすことは、病気や身体機能の低下を予防するだけでなく、気分転換やストレス解消など、こころのリフレッシュにもつながります。



20万歩チャレンジ参加者の声

20万歩チャレンジには200人を超える市民の皆さんが参加されています

健康状態が向上し、とにかく風邪をひかなくなりました
※個人差はあります

無理せず、自分のペースで継続していきましょう！

家族と一緒に会話をしながら楽しく歩いています

人に出会い、新たな友人ができることがチャレンジ継続の励みとなっています



車の中からは気付かなかった自然や景色に出会うことができました

1日の歩数をチェックするようになり、歩く目標ができました

歩き始めて健康管理全般に意識が向くように・・・毎年健診が楽しみです

歩数の記録を後で日々の記録として振り返るのも楽しみの一つです

さあ、はじめようウォーキング！

歩くコツをつかんで効率アップ

あごを引き、数十メートル先を見るようにしましょう

歩幅の目安は身長-100cm位



肩の力を抜き、腕を後ろに引くように意識して歩くと歩幅も広がります

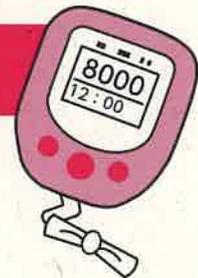
背筋を伸ばし、胸をはるようにしましょう

かかとから着地し、足の裏全体に体重移動させて、つま先でけり出します

普段より歩幅を広くしてみましょう

歩数計をつけてみよう！

自分の歩数を知り、目標歩数をめざしウォーキングを続けましょう。



1日の歩数の目安

あなたの1日の歩数はどの位ですか？
 目安は、10分で1,000歩！
 まずは今の日常生活より10分多くからだを動かすことから意識してみましょう！

新発田市では、**8000歩を目標としています。**

市民の現状 日常における歩数	5,454歩
-------------------	--------

(令和元年度市民健康・栄養実態調査)

歩数換算表

歩数	時間	消費カロリー (※体重60kgの場合)	距離
1,000歩	10分	20kcal	約600m～700m

ウォーキングを継続するコツは、楽しく＆無理をしないことが大切です。それぞれの年齢や体力にあわせて歩きましょう。



ウォーキングの前と後にストレッチ体操を

効果

- ・ケガ予防
- ・疲労回復
- ・体への急激な負担を減らす
- ・体の動きがスムーズになる

① 全身を伸ばす

両足を腰幅に開いて立ち、両手を組んで上に持ち上げる。手足の伸びで、全身をギュッと引き伸ばす。



② 体を横に伸ばす

頭上で左手首を持ち、右に上体を倒していく。背筋をまっすぐ伸ばし、腰から下は動かさないよう注意。反対側も同様に。



③ 上腕と肩を伸ばす

右手はひじを曲げて頭の後ろにおき、左手で右ひじを上から軽くつかみ、左斜め下に向けて押す。反対側も同様に。



④ 背中、^{もも}腿の裏側を伸ばす

両足を肩幅に開いた姿勢から上体を前に倒す。両手を下にたらしただまま、背中と腿の裏側を伸ばす。



⑤ ^{もも}腿の前側を伸ばす

片足で立ち、足首を持って、後ろからおしりに引き寄せる。反対側も同様に。(バランスが崩れやすいので壁などに片手を添えて行うと良い)



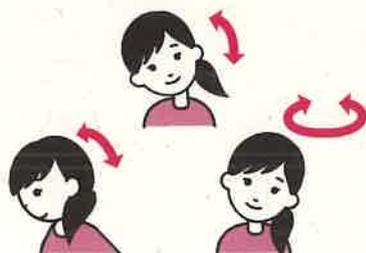
⑥ アキレス腱とふくらはぎを伸ばす

かかとが浮かないように足を前後に開き、前ひざを曲げて後ろ足を伸ばす。このとき反動をつけずに伸ばすこと。反対側も同様に。



⑦ 首のストレッチング

肩の力を抜いてゆっくりと首を前後左右にまげる。続いて頭を大きくゆっくり回す。



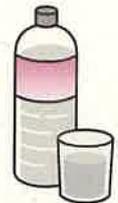
ポイント

- 息は止めず、ゆっくり吐きながら行う。
- 気持ちの良いところで10~20秒静止する。
- 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない。

季節ごとのウォーキングの注意点

通年

- ◇自分の体力や体調に合わせ、歩く距離やペースを調整する。
- ◇歩けない日があってもOK！体調のすぐれない日は休む。
- ◇ウォーキング中、前後の水分補給をこまめに行う。
- ◇雨の日や早朝、夜間は見通しが悪くなるため、安全に気を付ける。
- ◇夕方以降に歩く場合は、明るい服装で、反射テープ等を早目に付ける。



冬

低温や室内外の気温差で
血圧が上昇しやすくなります。

- ・屋外を歩く時は、日中の温かい時間帯を選び、防寒対策や準備体操を十分に行いましょう。
- ・ウォーキングができない時は、自宅でできるストレッチや筋力トレーニングもおすすめです。



春

冬場の活動量低下や春先の寒暖差で
体が動きにくくなっています。

- ・ウォーキング前にストレッチでゆっくり体をほぐしましょう。
- ・歩く距離や時間は徐々に増やしましょう。



秋

日没が早まり、冷え込みが強くなります。

- ・明るい時間帯にウォーキングを行いましょう。
- ・防寒対策をしっかりとりましょう。



夏

高温・多湿下で熱中症の
危険が高まります。

- ・熱中症警戒アラート発表時は外出を控えましょう。
- ・涼しい時間帯や木陰の多いコースを選びましょう。
- ・こまめな水分補給と休憩を行いましょう。



自宅で簡単にできる運動はこちらから

新発田市 おうちで体を動かそう

検索



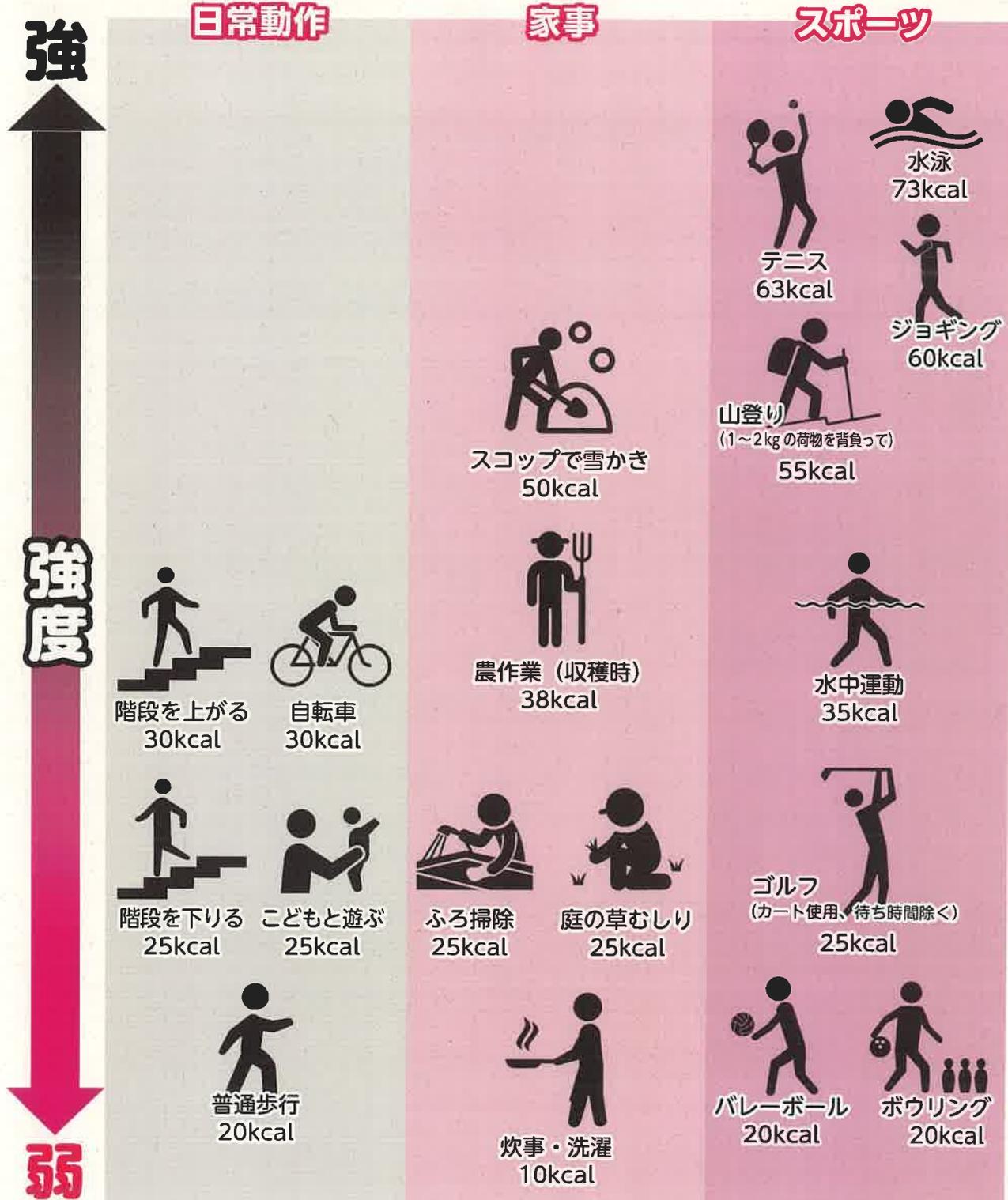
今の日常生活より 10 分多く、からだを動かそう

日常生活から+10分 プラステン

駐車場、
遠くにとめて
プラス10



10分間のエネルギー消費量(kcal)早見一覧表



・表の値(kcal)は、次の計算式を用いて、安静時のエネルギー量を除いたものを示しています
 計算式：(強度(メッツ) - 1) × 運動時間(時) × 体重(kg) = エネルギー消費量(kcal)
 典拠：「健康づくりのための身体活動基準2013」/厚生労働省
 「改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』/ (独) 国立健康・栄養研究所