

健康づくりのための ウォーキングのポイント

「はまチャレ」で1日8,000歩
(1日総歩数)を目指そう!

8,000歩のうち20分は
「少し速めの歩行」＝
「何とか会話ができる
程度に歩く中強度の
運動」をすると理想的



背筋を伸ばす

膝を伸ばす

腕を大きく振る

大股で歩くのが
速歩きのコツ

忙しい人や運動が苦手という人は、
少し生活習慣を変えることにチャレンジ!

- 今よりも、ちょっとだけ「外出頻度を増やそう」
- 今よりも、ちょっとだけ「外出時間を増やそう」
- 普段より、ちょっとだけ遠回りしよう
- 普段とは、ちょっと違うコースを歩こう

●運動（1日歩数・中強度の運動の時間）と病気の予防の関係

(青柳幸利氏 中之条研究から引用)

- 4,000歩のうち5分間中強度の運動をする : ねたきり、うつ病予防
- 5,000歩のうち7.5分間中強度の運動をする : 認知症、心疾患、脳卒中予防
- 7,000歩のうち15分間中強度の運動をする : がん、動脈硬化、骨粗しょう症予防
- 8,000歩のうち20分間中強度の運動をする : 高血圧症、糖尿病予防
- 10,000歩のうち30分間中強度の運動をする : メタボリックシンドローム予防