



ウォーキングで健康づくり

健康維持のために運動は欠かせません。気軽に始められる運動としてウォーキングがあります。

町と町健康づくり推進協議会では、「ウォーキングで健康づくり」をされている皆さんを応援するために、「ウォーキングパスポート」を配布しています。

また、ご自分の健康状態を知るために、生活習慣病健診を受けましょう。(町の健診は4月12日より申込開始)

「ウォーキングパスポート」の活用方法

- ①歩いた歩数をパスポートの「記録カード」に記録していただきます。
- ②50万歩に到達したら、パスポートを提出し、認定を受けてください。
- ③それぞれ、50万歩ごとの達成に応じて記念品を贈呈いたします。
完歩達成基準は50万歩、100万歩…750万歩、770万歩です。
日本列島踏破(770万歩)となりましたら、日本一周踏破証明書を贈呈いたします。

【準備】

気軽にできるウォーキングですが、**無理は禁物**です。

- ①始める前に**必ず体調をチェック**しましょう。
「腰痛がある、ひざが痛い、背中が痛い」などの痛みがある場合は控えましょう。体調が思わしくないときは、中止してください。
- ②高血圧、心臓病などの**病気がある方は、かかりつけの医師に相談**してから始めましょう。
- ③歩く前に**準備体操**で、体を温めましょう。
- ④**服装は動きやすく季節に合わせたもの**で、汗をかいてもよく吸収する素材が良いでしょう。とくに**夜間に歩くときは目に付きやすい服装**をするか、**反射する素材**を身につけて、交通事故に十分注意しましょう。
- ⑤足に合わない靴は、靴ずれを起こすばかりか、腰を痛めるため、歩き方や姿勢によくない影響を与えます。**足に合った靴をはきましょう**。
- ⑥歩いた後は、**整理体操**で筋肉をほぐし、体を休めましょう。
- ⑦交通量の多い道路の横断や、人通りの少ない道での**交通事故には十分注意**しましょう。

【実践】

正しいフォームで歩くと、筋力トレーニングにもなります。

◆正しいフォーム

★視線は遠くの前方に



- ★背筋はピンと伸ばす
- ★肩の力を抜く
- ★腕は大きく前後に振る
- ★かかとから着地して、つま先で蹴る
- ★あごは引く
- ★胸を張る
- ★おなかは引っ込める
- ★ひざを伸ばす

★歩幅は広く

※水分補給を忘れずに

水分補給は季節を問わず、必要不可欠です。10分～20分おきにコップ半分程度飲めるよう、水筒を持ちましょう。

また、栃木県で各市町のおすすめロードを集めた「とちぎ健康づくりロード」(下記QRコード参照)も参考にしてください。

