



ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは、誰でも気軽に始められる運動です。「健康のために運動したいけれど何から始めよう」と迷っていたら、まずはウォーキングから初めてみませんか。

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。

「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、770万歩で日本列島踏破しゴールとなりましたら、日本一周踏破証明書を贈呈いたします。

※「ウォーキングパスポート」は町健康福祉課の窓口で発行しています。

【準備編】ウォーキングを始める前に

- 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」ような場合は控えましょう。体調がおもわしくないときは、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。
特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。

【実践編】さあ！歩いてみよう

◆フォームを意識しよう

姿勢の悪いフォームでは、かえって体に負担を掛けてしまいます。正しいフォームを確認し、快適でより効果のあるウォーキングを心掛けましょう。

◆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。

前方を見ながら

お腹は引きしめて

着地はかかとからつける



背筋を伸ばして肩の力を抜く

つま先で地面をけりながら進む

歩幅は広めに

ウォーキングはどなたでも簡単に始められるものです。ご自分の健康づくりのために、生活の中に取り入れ、挑戦してみてください。

※万歩計の無料貸し出しを行っています。必要な方は町健康福祉課窓口までお越しください。

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」も参考にしてください。



問健康福祉課 ☎ (57) 4171