



4月9日(火)から生活習慣病
健診の受付が始まります！
詳しくは31ページへ！

＼ 健康づくりは食事・運動・休養・健診から！ ／

ウォーキングによる健康づくり

健康づくりのために「何か運動しようかな?」と思っているあなた、ウォーキングを始めてみませんか。
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 歩いた歩数をウォーキングパスポート(以下、パスポートという)に記録していただきます。
- 2 50万歩に到達したら、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」ような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を選びましょう

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足に合った靴を履きましょう

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。

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

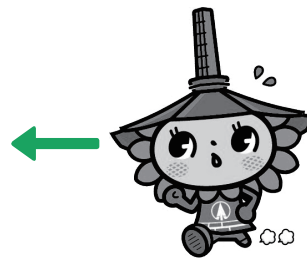
⑦交通量の多い道路の横断や、人通りの少ない道での交通事故には十分注意しましょう

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



★歩幅は広く

- ★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

※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」も参考にしてください。



とちぎ健康づくりロード

「ウォーキングパスポート」は、健康福祉課で発行しています。

※万歩計の無料貸出しも行っていますので、必要な方は窓口までお越しください。

