



寒さも和らぎ、暖かい春が訪れて来ています。暖かくなって「健康づくりのために何か始めたい」という方にお勧めなのが「ウォーキング」です。「ウォーキング」は「いつでも」「どこでも」手軽にできる運動です。ウォーキングで楽しみながら健康づくりをしましょう。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 50万歩、100万歩、150万歩と続き、800万歩に到達すると日本列島踏破です。それぞれ50万歩ごとの達成に応じて記念品を贈呈するとともに、800万歩に到達した方には「日本一周踏破証明書」を発行いたします。



### 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」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

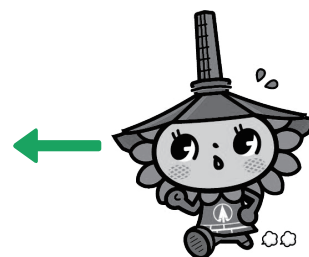
#### ⑦交通量の多い道路の横断や、人通りの少ない道での交通事故には十分注意しましょう

### 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。

