

# Enjoy! ウォーキング

見つけよう、  
あなたの楽しみ方

気になるあの店に  
歩いて行ってみる

- SNSで見た  
パン屋さんやカフェ
- いつもは自転車で  
行くお店
- 一駅先の穴場のお店

隣町  
目的地にはパン屋を定め  
期待を胸に早まる足取り

ウォーキングアプリを  
入れてみる

- ポイントが貯まり、  
店舗で買い物等に使用  
できる「ポイ活」アプリ
- キャラクターや植物が  
成長していく  
「育成ゲーム」アプリ

いち早く  
あの子の成長見たいため  
今日も歩いてアイテムゲット

趣味と結びつけて  
歩いてみる

- アニメや漫画、  
ドラマの舞台を聖地巡礼
- 古地図を見ながら  
今と昔の街の変化を探る、  
古地図散策

古地図を  
片手に歩くぶらり旅  
先人達に想い馳せ

ウォーキングイベントに  
参加してみる

- パワースポットを巡る
- 山手線1周を歩く
- 花見や紅葉を楽しむ

一人では  
行かない場所もなんのその  
仲間と一緒に歩けや歩け

## ウォーキングによる健康効果はたくさん！

ウォーキングは脂肪を燃焼させるほか、継続すると、下記のような病気の予防も期待できます。

### こんな病気の予防・改善に

1日8,000歩、そのうち中強度の歩行  
(汗ばむ程度の早歩き) 20分で得られ  
る効果

- 高血圧
- うつ病
- 脂質異常症
- 肥満
- 糖尿病
- 認知症
- 骨粗しょう症
- がん(乳がん、結腸・直腸がん、肺がん 等)

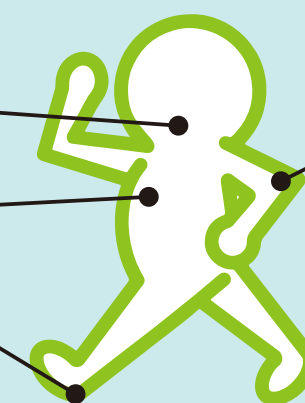
出典：「中之条研究」日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究  
(地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 運動科学研究室長 青柳幸利)

## 歩く姿勢も大事！

アゴをひき、やや前方を見る

背筋を伸ばし胸を張る

かかとから着地し、  
つま先で地面を蹴る



汗ばむ程度の  
早歩きがおすすめ。

ひじはやや曲げて腕を大きく振る

- 注意
- 体調不良の時は無理をせず、自分の体調や体力に合わせて調整を。
  - ウォーキングの前後にはウォーミングアップとストレッチを忘れずに。
  - 適度な水分補給を忘れずに行ってください。

出典：厚生労働省「保健指導における学習教材集(確定版)D-27」

## けんぽお知らせ板