

# 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

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

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。

## けんぽお知らせ板