

脱!  
自肃太り

実はすごい!

## ウォーキングの効果

- 血流がよくなつて、からだのすみずみまで酸素が送られ代謝アップ。脂肪が燃焼することにより、血圧や血糖、脂質の状態がよくなる。
- 骨や筋肉に刺激が加わり、丈夫になる。
- 快感ホルモンの分泌が促され、リラックス効果が得られる。

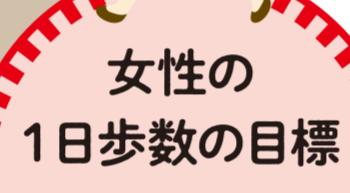


## 今こそ! ウォーキング

まことに普段の買い物や  
ペットの散歩でもOKモバベーションアップに  
ウォーキングアプリを  
使うのもよし

**歩き方で効果アップ**

- 大股で地面を力強く蹴る
- うっすら汗ばむ程度に速歩き
- 息が弾むくらいのペース



新型コロナ対策  
ウォーキングver.

- 一人または少人数で
- すいた時間・場所を選ぶ
- 家に帰ったら手洗い

- 他の人と間隔をあける
- すれ違うときは距離をとる



## けんぽお知らせ板