

脱！
自肅太り

今こそ！ウォーキング

実はすごい！

ウォーキングの効果

- 血流がよくなって、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。

START

ウォーキングで
予防が期待できる
病気&症状

*歩数は1日あたり。
時間は、その歩数のうち
速歩きする時間。

まずは普段の買い物や
ペットの散歩でもOK

4,000歩
そのうち
速歩き5分
● うっ

モチ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



5,000歩
そのうち
速歩き7～8分
● フレイル

10,000歩

そのうち
速歩き30分

- 肥満
- メタボリック
シンドローム
- 脂質異常症

男性の
1日歩数の目標
9,000歩

女性の
1日歩数の目標
8,500歩

8,000歩
そのうち
速歩き20分
● 高血圧
● 高血糖

7,000歩
そのうち
速歩き15分
● 一部のがん
● 骨粗しょう症

歩き方で効果アップ

- 大腿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

健康効果
たくさん♪

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