

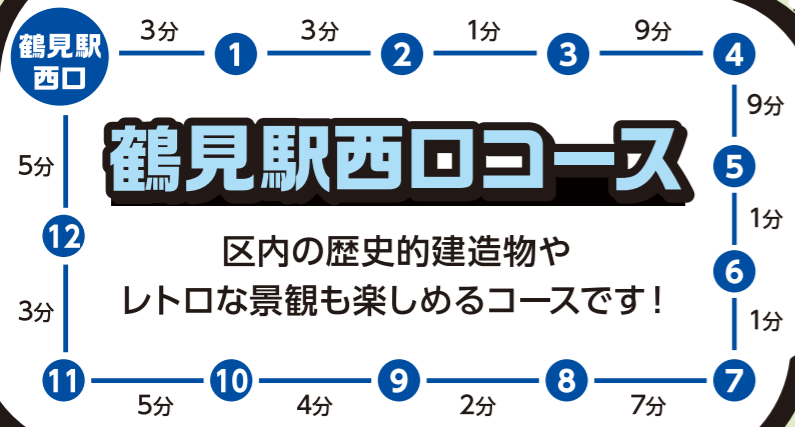
# 歩いて得する けんこう 健幸マップ!



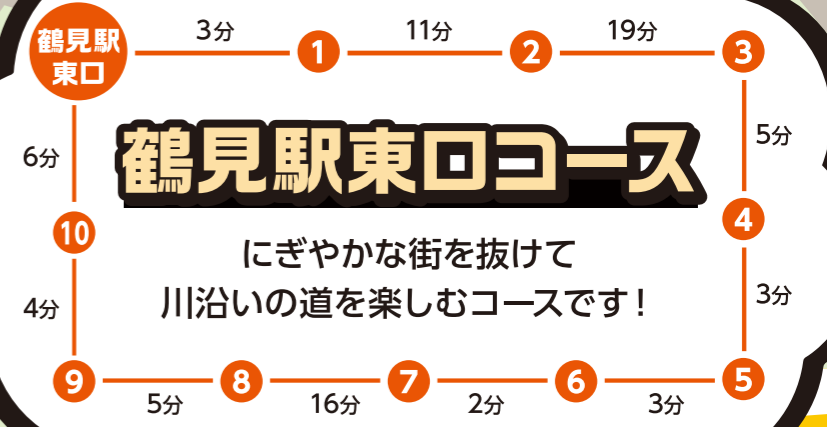
# TSURIMI WALKING MAP



Total 約50分



Total 約80分



※この地図はウォーキングスポットを記載したイラストマップです。

## Column 01

# ウォーキングのポイント

ウォーキングをするときに履く靴は、指先が余裕を持って動かせるもの、かかとがしっかりと包み込まれているものを選ぶようにしましょう！



自分のペースで無理なく歩きましょう！



視線は遠くに顎は引く

腕は前後に大きく振る

かかとから着地する

肩の力を抜く背筋を伸ばす

胸を張る



引用・参考：厚生労働省「歩く時のポイント」「健康づくりのための運動指針2006」

## Column 02

生活習慣病を予防しよう！

# 1日の目安のウォーキング量は？！

### ☑ まずは自分でチェック！

- 歩いた歩数を定期的に確認していない
- 運動の習慣がない  
(※1回30分以上、軽く汗をかく運動を週2回以上)
- 1日の歩数が合計8,000歩未満である
- 20歳から体重が10kg以上増えた

※足腰の痛みや体調不良がある場合、熱中症の警報が出ているときには、運動は控えましょう。

わっくん  
アドバイス



普段の1日の歩数を確認するところからはじめよう！

1日の目安は合計8,000～10,000歩です。

少しずつ、まずは無理ない範囲でプラス10分(≒1,000歩)歩くことを目標にしてみましょう！



参考：横浜市「健康日本21」、厚生労働省「健康日本21」、厚生労働省「特定健診標準的な質問表」

## Column 03

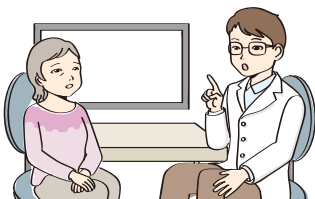
健康寿命を長くするチャンス！

# 特定健康診査を受けましょう！

特定健康診査(特定健診)は、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の早期発見とその改善を目指す健康診断です。40～74歳で横浜市国民健康保険に加入している人は、誰でも無料で受診できます。ぜひ、受診しましょう。

### 横浜市国民健康保険以外の健康保険に加入中の人は

ご加入中の健康保険へお問い合わせください。後期高齢者医療制度の加入者は、「けんしん専用ダイヤル」(TEL 664-2606 FAX 663-4469)までお問い合わせください。



### 特定健診を受けるメリット！

- ▶ **メリット①**  
生活習慣病などを早期発見し、健康寿命を延ばすチャンスです！
- ▶ **メリット②**  
約10,000円かかる検査が無料で受診できます！
- ▶ **メリット③**  
受診すると抽選でカタログギフト等の賞品が当たります！

※特定健診の内容は令和5年度のもので、今後、変更される場合があります。