

1日1万歩ウォークのススメ

ウォーキングのメリット

全身の筋力がつき、内臓脂肪が燃えやすくなります。
また、血液のめぐりも良くなり、様々な効果が現れます。

- 姿勢がよくなり、スタイルがよく見える
- メタボリックシンドローム予防に効果あり
(内臓脂肪、血糖値、血圧、
コレステロール値、中性脂肪値が改善)
- ぐっすり眠れて、毎日元気に過ごせる
- 転倒しにくくなる
- 骨が丈夫になる



ちょっと一息

都筑のメタボ

40～74歳の男性の2人に1人、
女性の5人に1人がメタボリック
シンドローム予備軍といわれて
います。

ということは、都筑区では、メタ
ボ予備軍の男性が18,800人、
女性が7,000人いるという計算に
なります。なんと都筑区民の7人
に1人がメタボ予備軍なんです！

いつもは、ライフスタイルウォーキング

- 自転車より歩いてみる
- バス・電車なら1つ前の
停留所や駅で降りる



- 少し遠いお店まで
買い物に行く



- 入口からいちばん
遠い駐車場に駐車する

- エレベーターやエスカレーターに
頼らず階段を使う

*日常生活で、意識してなるべく多く歩くように
しましょう。速度、持続時間、頻度、定期的な
などの制約はありません。

ときには、ロングウォーキング

- マップ片手に魅力資源を
めぐる

- 名所、景勝地などを探訪する



- 緑道や公園など自然の中を歩く

1日家の中で過ごしても、3,000～4,000歩
は歩いています。あと6,000～7,000歩を
いかに歩くかがポイントです。



1週間で7万歩を
目指しても
良いでしょう





1万歩ウォーク Q & A

Q 歩数計を持っていません

A 10分=1,000歩が目安です。

つまり、100分歩くと1万歩となります。時計を見ながら歩いてみてください。



Q 1万歩(100分)も歩く時間がありません

A まとめて1万歩を歩かなくても大丈夫です。1日の合計が1万歩になれば効果があります。こまめに動く習慣をつけましょう。

Q 雨が降ったり、忙しかったり・・・
毎日1万歩も歩けません



A 「1週間で7万歩」を目標にしてみましょう。天候や体調、生活スタイルにあわせて、「ライフスタイル・ウォーキング」と「ロング・ウォーキング」を組み合わせるといいですね。

Q 速歩じゃないとダメですか

A ご自分のペースで大丈夫です。1万歩に慣れてきたら、速歩にトライ。「ちょっと息が弾むけど、笑顔が保てるくらいのスピード」がベストです。



ちょっと一息

ウォーキング後に乾杯!?

ウォーキングでいい汗をかくと、ビールがおいしい!

でも、ちょっと待って。

1万歩ウォークで消費するエネルギーは約300 kcal。

これはビール大ジョッキ1杯に相当します。いい汗かいたら、

「お茶でかんぱーい!」



ウォーキング中の水分補給も忘れずに!

