

# ウォーキングを長く続けよう!

## 長続きのコツ

- ① まずは気軽に近所の道から始めてみましょう
- ② 一緒に歩く仲間を見つけましょう
- ③ 簡単な目標をたててみましょう
- ④ 歩数や歩いた時間記録をつけましょう
- ⑤ 歩き慣れたらウォーキングイベントに参加してみましょう
- ⑥ お気に入りのコースをいくつかつくっておきましょう

## やってみませんか? グループウォーキング

ひとりウォーキングも楽しいものですが、**たくさんの人と歩いてみるとさらに楽しい!**

グループへの参加は仲間づくりのきっかけともなり、ひとりとは異なる楽しさがあって魅力的です。もちろん慣れてからで構いません。他の参加者の歩き方や健康管理の方法などを参考に聞いてみたり、街のどの部分を見て歩いているのかなど「まち歩き」の楽しみ方さえも新たな発見となるかもしれません。

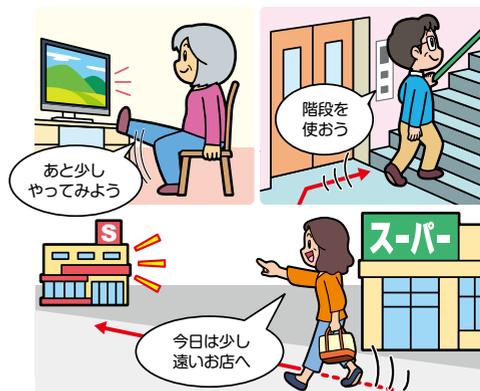


## 今より10分多く体を動かす

プラステン

## +10で健康寿命を伸ばす毎日を

スポーツが苦手な人や時間がなく忙しいという人でも、今よりもあと10分、余計に体を動かすことを意識してみましょう。日常的な活動を「あと1回」「あと少し」と心がけるだけでも、日常生活を活発にすることにつながります。



# 病気予防の目安を知りましょう

## 1日あたりの歩数(運動量)と病気予防の目安

! どのコースを歩くと歩数がどのくらいになるか自分の目安を持てるとGood!



## メタボ予防にはウォーキングはどのくらいすればいいの?



メタボ予防には「ややきつい」程度のウォーキングをするのが適当です。最大心拍数：220-年齢(歳)の6~7割を目安に。

**例 60歳では  $(220-60) \times 0.7 = 112$  回/分 <small>くらい</small>**

※1分間に112回の脈拍数

歩行は

- 1日15~30分を2回
- 1日1万歩
- 消費カロリー-160~240kcal キロカロリー 程度が適当です。

※日本糖尿病学会

