

佐世保市では、総合的な健康づくり計画「第2次けんこうシップさせぼ21」に基づき、ともに支えあい、健やかで心豊かに暮らせる「元気あふれる佐世保」を目指し市民の方々の健康づくりを推進しています。

この計画では、生活習慣病の発症予防と重症化予防、生活習慣の改善と社会環境の整備を柱としており、身体活動・運動もその中の1分野です。

ウォーキングは、いつでも、どこでも出来る、最も手軽な「運動」の一つです。

このウォーキングマップを活用し、運動を楽しみながら行い、健康寿命を延ばしましょう！

けんこうシップさせぼ21

検索

健康ウォーキングお役立ち情報

健康のためには何か運動をと思っている方におすすめするのは「歩く」こと。たかが「歩く」なんて思わず、いつもの歩き方に少し工夫することでより効果的な運動になります。あなた自身の体調に合わせて、無理をせず、楽しくマイペースで継続していくことが大切です。

歩くときの5つのポイント

1 あごを引き、目線は10m~20m前方を見るように

2 着地はかかとから



ウオーク君

3 手は軽く握り、腕は自然にふる

4 背すじを伸ばし、胸を張って堂々と

5 つま先でしっかり地面を蹴る

健康ウォーキングお役立ち情報



歩くときの注意点

1 運動中だけでなく、運動前後にも水分補給をしましょう。



2 運動量は少しずつ増やしていきましょう。

3 体調が悪いときや足が痛いときは、無理をせずに休みましょう。

4 ウォーキングの前には、ストレッチ体操をしっかり行いましょう。

5 その日の体調に合わせて、ウォーキングのペースや距離を調整しましょう。

6 夏の昼間や冬の早朝など、気温や天候に注意して運動しましょう。

