

_____ 年

健康ウォーキング手帳



平成29年1月 第3刷発行
発行者 佐世保市保健福祉部
健康づくり課

〒857-0042 長崎県佐世保市高砂町5番1号
☎0956-24-1111 (代表)

住所 _____

氏名 _____

始めよう！続けよう！

健康ウォーキング！



目次

はじめに	1
歩けば元気が見えてくる	2
ウォーキングの効果	4
歩くときのポイント	8
効果的な歩き方	10
ストレッチ体操	12
こんなときは	14
チェックリスト	16
歩くときの注意点	18
この手帳の使い方	19



MEMO



歩くことは人類最古の運動です。このいつでも、どこでも、だれでもできる『歩く』ことが、今、健康づくりのために見直されています。

健康づくりのためには、普段より少し速めに、長い距離を歩くことがより効果的です。そして、なによりも継続することが大切です。

この手帳はあなたの歩数を毎日記入していただくことにより「歩くこと」を習慣づけていただきたいとの思いをこめて作ったものです。あなたの健康づくりの一助となることを願っております。



歩けば元気が見えてくる

健康のために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」なんて思わないでください。いつもの歩き方に少し工夫をすることで

立派な運動 になります。

あなた自身の体調に合わせて、決し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。

Point いつでも歩ける！

暇なとき、通勤、買い物のとき…

など、好きなとき、できるときに歩きましょう♪

※ただし、食後すぐに歩くことは禁物！

少し(30分間程度)休んでから始めましょう！



MEMO



MEMO



Point どこでも歩ける！

商店街やビルの合間を抜けて、公園、野原、
どこでもいいのです♪

Point +10(プラステン)から始めよう！

厚生労働省が提唱する、+10(プラステン)。
今よりも10分多く体を動かすだけで、
健康寿命(*)を延ばせます。
今よりも10分多く歩くことから始めましょう！

*健康寿命とは健康上の問題で日常生活
が制限されることなく生活
できる期間のことです。



ウォーキングの効果

①心肺機能が強化

有酸素運動なので、体の中にたくさんの酸素を取り込めるようになり、全身に血液を送り出す心臓の働きが強くなります。心臓から全身に送られる1回の血液量が増え、より多くの血液を全身に送り出すことができるようになります。

②動脈硬化の予防

血液の循環がよくなり、善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールの値も減少してきます。



○ストレス解消 部門

最優秀賞 ペンネーム:川柳初心者

「良く歩き 良く食べ良く寝て 良く笑う！」

優秀賞 ペンネーム:江迎太郎

「ストレッチ 頭と体 あとココロ」

○たばこ 部門



最優秀賞 ペンネーム:ノブキー

「やめてから 分かるたばこの 悪影響」

優秀賞 ペンネーム:ウルフツ

「灰皿に 貯めたコインで 家族旅行」

○アルコール 部門

最優秀賞 平 亀喜さん

「乾杯に お茶を差し出す 休肝日」

優秀賞 ペンネーム:ボブ

「飲みすぎて お金なくて 友なくす」



健康川柳

平成25年～27年度に「自らの健康」について考えていただくことを目的とし、6つの部門ごとに健康川柳を募集しました。

○身近な運動 部門

最優秀賞 ペンネーム: あ～ちゃん

「無理のない 運動続け 医者いらず」

優秀賞 ペンネーム: ヘルシーマドンナ

「エレベーター 乗らずに乘ろう 体重計」



○がん検診 部門

最優秀賞 ペンネーム: げんき者

「迷うより 受けてみよう がん検診」

優秀賞 ペンネーム: レインボー

「いつ行こう? 思う今でしょ! ガン検診」

○健康的な食生活 部門

最優秀賞 古家 博司さん

「好き嫌い なくしく噛み 腹八分」

優秀賞 永田 勝子さん

「腹八分 夫婦で合図 箸を置く」

③肥満の予防

長時間歩くことにより、脂肪がエネルギーとして使用されます。体内に蓄積された脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。

脂肪燃焼が目的ならば、**約20分以上歩くことが効果的!**



④糖尿病の予防

血糖値を調整するインスリンの感受性が高まり、血糖値が下がります。



⑤骨粗しょう症の予防

歩くことにより骨に刺激が加わり、さらに外で日光浴びることによって、骨が強化されます。



⑥メンタルケア

ウォーキングには、精神を落ち着かせる効果があります。仲間とのコミュニケーション、さらに、ひとりの時間もつくれることで、リラックス効果も期待できます♪



歩いた結果をマークしてみよう！

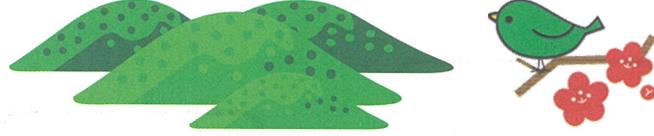
1日の歩数を「記録表」に記入して、ご自分の目標に達成したらコマを塗りつぶすようにしましょう。

万歩計がなくても大丈夫！
目安：1万歩＝100分
* 歩数の計算
歩いた時間 ____ (分) × 100 = ____ 歩数

九州1周を歩く



1コマ=10kmです！
歩行距離に応じて
塗りつぶしましょう。



- ・歩くことは無料だからいいですね～
バス代が節約できたときはすごうれ
しいわ♪
- ・さわやかな風や山や海、草花など、
自然に癒されます。

- ・いろんな所へ行けるので、町の
新たな発見がありますよ！
- ・孫たちと散歩できるのが、うれし
いね♪



