

ウォーキング手帳

健康くれ21



健康づくりシンボルマーク・標語



住所 呉市

名前

笑顔いっぱい 健康づくり



私の記録



ふりがな		男 ・ 女
氏名		
生年月日	明治・大正・昭和・平成 年 月 日生	
住所	呉市	
	電話 ()	
緊急時の連絡先		
	電話 ()	
保険証の記号番号	医療保険	
健康の記録		



発行 呉市
編集 呉市保健所
〒737-0041 呉市和庄1丁目2番13号
すこやかセンターくれ内
TEL 0823-25-3546
FAX 0823-24-6826
ホームページ <http://sukoyaka.on.arena.ne.jp>

始めよう! 続けよう! ウォーキングを!

第3土曜日はウォーキングの日

—目次—

知 っておこう	
ウォーキングのメリット	2

始 める前に	
足にあったシューズを選ぼう	4
正しいフォームで歩こう	5
体調をチェックしよう	6
健康ウォーキングの豆知識	7
ストレッチングでウォーミングアップ	8

始 めようウォーキング	
まずは歩いてみよう	10
自分にピッタリペースを見つけよう	12
運動強度を心拍数でチェック	14
1日300キロカロリーの運動を	15
ウォーキング後の疲労回復	17
筋力を鍛えるウォーキング	18

続 けようウォーキング	
長く続けるための工夫	20
ウォーキング情報	22
ウォーキング生活のチェック	23
チャレンジしよう歩いて日本1周	24
記録をつけよう	26

知っておこう

ウォーキングのメリット

生活習慣病の予防

高脂血症・糖尿病・高血圧などの予防
善玉コレステロールの増加
インスリンの感受性が高まる
血圧を下げる

不眠の解消

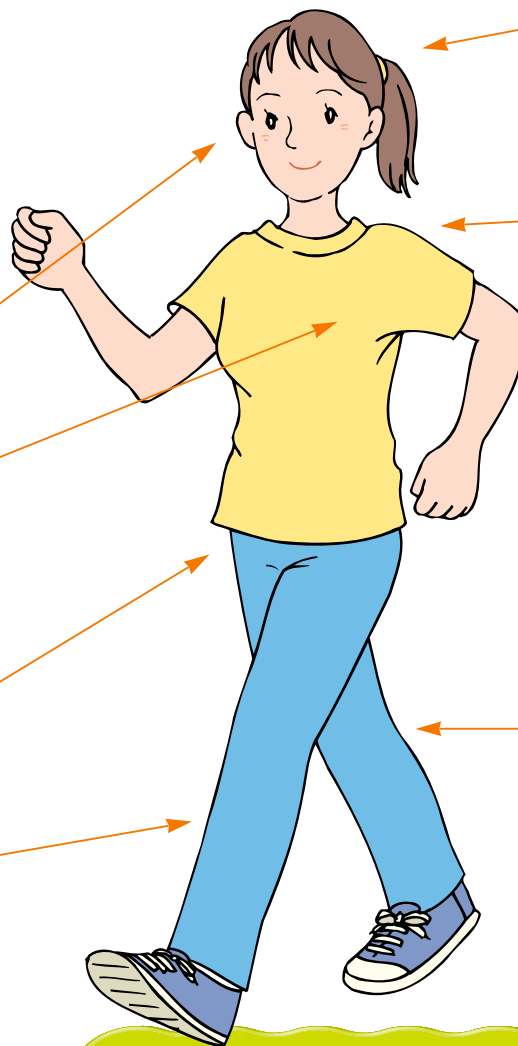
心肺機能を高める

肩こり、腰痛
をやわらげる

骨粗しょう症の予防

いつでも どこでもできる ウォーキング！

2



老化防止
脳の活性化

ストレス解消
気分すっきり

足腰を鍛える

からだと ころを元気にする ウォーキング！

3

ウォーキングを始める前に 足にあったシューズを選ぼう

つま先が当たらず指先に
余裕がある

圧迫感がない

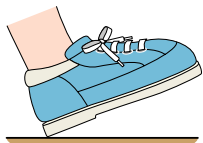
つま先部分が
柔軟である



かかとが安定
している

靴底は厚めで、
柔らかさがある

歩くステップ



1 ひざを伸ばして
かかとから着地

2 かかとから親
指に重心移動

3 つま先で踏み込んで
しっかりキック

4

正しいフォームで歩こう

ウォーキングは全身の筋肉の8割を動かします。
正しいフォームを覚えて効果的な運動を行いましょう。

視線はやや遠く
をまっすぐ見る

あごを引く

ひじを90度に曲
げて腕を振る

腰の回転を利用し
て、一直線上を歩く

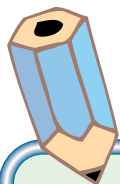
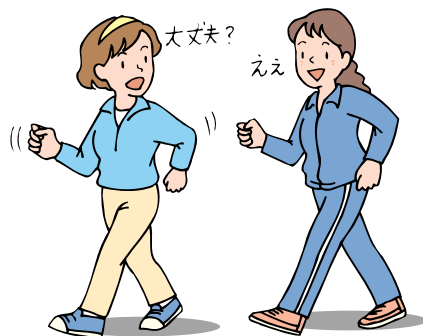
膝をしっかり
伸ばす

着地はかかとから

歩幅はできるだけ大
きくリズムカルに

5

体調をチェックしよう



- 睡眠は十分にとれましたか？
- 倦怠感はありませんか？
- 熱はありませんか？
- 動悸はありませんか？
- 頭痛やめまいはありませんか？
- 吐きけはありませんか？
- 下痢はしていませんか？
- 朝食は十分にとりましたか？
- アルコールは残っていませんか？

*体調がよくないときは、ウォーキングを休んだり、主治医に相談しましょう。

健康ウォーキングの豆知識

事故やケガに注意しよう

◎水分補給

ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸などのためにどんどん失われていきます。のどが渇いてなくても、水分補給をしましょう。とくに、夏の暑い日は日射病や熱中症の予防のためにも忘れずに。



夜間には目立つ色の服装やシューズ、蛍光色のものを身につけましょう。

◎捻挫

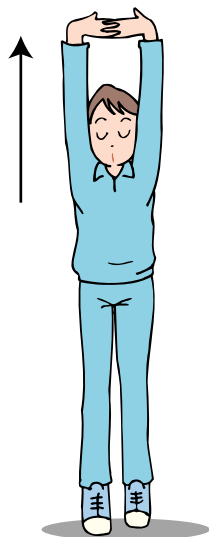
まずは水に濡らしたタオルや氷のうなどで冷やします。関節が動かないように固定し、動かさないようにして、医療機関に受診しましょう。



ウォーキングの前後は ストレッチをしよう

ストレッチのポイント

- 息を吐きながら行う
- 気持ちの良いところで、10から20秒静止
- 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない



①全身をまっすぐに伸ばす



③上体をひねる



②体側を伸ばす

8

ストレッチの効用

- 体が柔軟になり、血行が良くなる
- けがや筋肉痛が予防できる
- 筋肉疲労を回復させる



④ひざの屈伸



⑤ふくらはぎを伸ばす

9

始めようウォーキング

初級編

まずは歩いてみよう

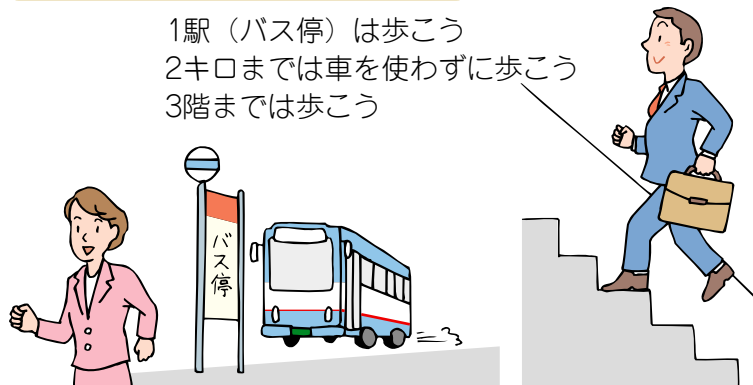
ウォーキングの魅力は、いつでも、どこでも、すぐに始められることです。まずは歩いてみましょう。

額にうっすら汗がにじむ
くらいの速さで、歩くこ
とをめざしましょう。



できることからやってみよう

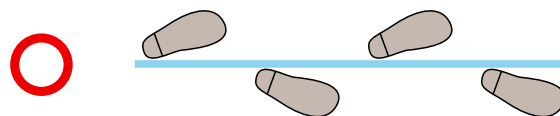
- 1 駅（バス停）は歩こう
- 2 キロまでは車を使わずに歩こう
- 3 階までは歩こう



足跡でウォーキングフォーム のチェック

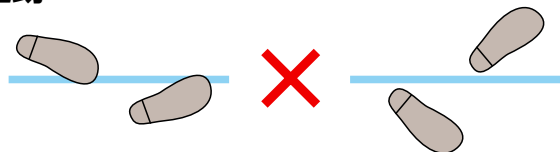
リズムカルに美しいウォーキングをしましょう

良い足跡



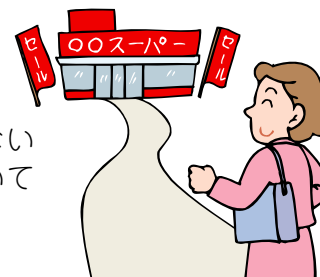
腰の回転を利用して、大きいスライドで歩くと、
1本線上に沿ってまっすぐな足跡ができます。

悪い足跡



がに股や、内股は足腰に負担が
かかるので気をつけましょう。

荷物が少ない
ときは歩いて
みよう

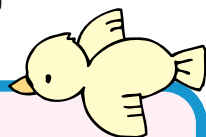


自分にピッタリペース を見つけよう

中級編

歩く気分はサッサッと

ウォーキングを効果的な運動にするために、自分の体力レベルに合わせて歩いてみましょう。



1回 30分以上

週 3~4回

ウォーキング
しよう



ウォーキングを効果的な 運動にするために



速さ…ふだんより少しだけペース上げる

歩幅…やや広めに

呼吸…息をしっかりと吐こう

距離…少しのばしてみよう



運動強度を心拍数でチェック！

基本はニコニコペースです



手首の内側に軽く三本の指を垂直にあてます。
15秒間の脈拍数を数えて、それを4倍します。
(1分間の脈拍数)

年齢別運動強度の目安

年齢	20代	30代	40代	50代	60代
心拍数	125	120	115	110	110

あなたに適した運動強度の求め方 (目標心拍数)

$((220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}) \times 0.5 + \text{安静時心拍数}$

安全に効果的にウォーキングするためには、自分の目標心拍数を知っておくと良いでしょう。

1日300キロカロリーの運動を！

10分
40
キロカロリー



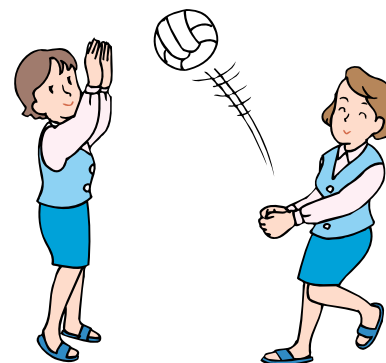
朝のテレビ体操

30分
100
キロカロリー



朝夕の通勤、買物
などの歩き

15分
60
キロカロリー



昼休みなどの
バレーボール

● 100キロカロリーを消費する運動量の目安

	男	女
ふつうの歩行	28分	34分
急ぎ足	19分	25分
階段を昇る	12分	15分

1日
1万歩



1日1万歩の運動量は、
1日300キロカロリーの
理想の運動量に相当します。

肥満予防・改善に役立ちます。



歩数計で朝起きたときから
寝るまでの歩数を1万歩に
することを目標にしましょう。

ウォーキング後の疲労回復

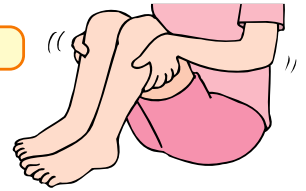


ストレッチを
しっかり行います。

マッサージ



足のつぼ



入浴と睡眠

筋力を鍛える

ウォーキング

上級編

坂道を利用したウォーキング



呉市は瀬戸内海に面した、坂道が多いまちです。この坂道をウォーキングすると、運動負荷が大きくなり、筋力アップにも効果的です。眺めの良い景色も楽しみましょう。

坂道を上手に歩くポイント

上り坂



歩幅を狭め、歩数を増やす
上りはじめはゆっくり
視線は高く保つ
後ろ足を伸ばして腰を押し出す

下り坂



歩幅を少し狭めます
重心を少し後ろ
膝や足首を柔らかく使う
スピードを上げすぎない
足もとに気をつけて転ばない

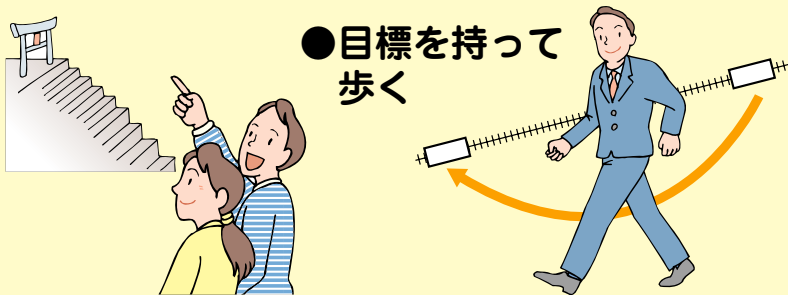
続けようウォーキング

長く続けるための工夫

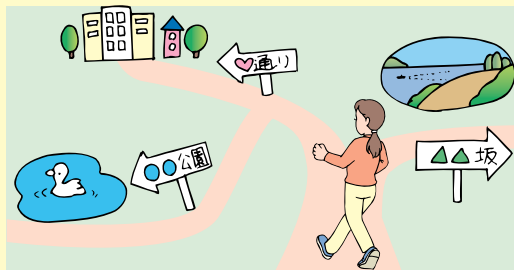
●仲間と歩く



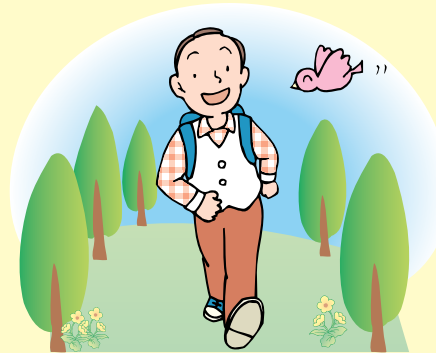
●目標を持って歩く



●歩くコースに変化をつける



●自然の中を歩く



●記録をつける



●ウォーキング大会に参加する



ウォーキング情報

地域の人とふれ合いながら ウォーキング大会に参加しよう



○呉市健康運動推進協議会連合会

(呉市内にたくさんの地区協議会ができています)

事務局 呉市保健所

電話 25-3546


FAX 24-6826

○呉市歩け歩け協会

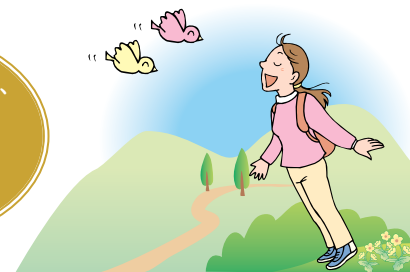
電話 21-7278

FAX 21-7278

ウォーキング生活のチェック

- 
- よく歩くようになりましたか。
 - ストレッチングをしていますか。
 - 坂道や階段を登るときは前より楽になりましたか。
 - 腰や膝の痛みはありませんか。
 - こまめに体を動かすようになりましたか。
 - 自分の体力に合わせて行っていますか。
 - ウォーキングをするときに、景色や自然を楽しんでいますか。
 - 昼は活動的に、夜はリラックスできる生活リズムになっていますか。
 - ウォーキング大会に参加したり、仲間と一緒に歩くことがありますか。

5個以上できたら、
あなたは
ウォーキングで
健康づくりが
できています。



チャレンジしよう

歩いて日本一周!!



南コース

ポイント 地点	距離 (km)	到日 達数
呉	26	4
▼ 広島	41	6
▼ 岩国	47	7
▼ 徳山	44	6
▼ 小郡	61	9
▼ 下関	86	12
▼ 博多	35	5
▼ 久留米	82	12
▼ 熊本	201	29
▼ 鹿児島		
合計	623	90

鹿児島までは、3ヶ月で
稚内までは、1年でゴールです

歩幅70cmで1万歩を歩くと7kmです。1日7kmをJR路線で計算しました。



北コース

ポイント 地点	距離 (km)	到日 達数
呉	26	4
▼ 広島	162	23
▼ 岡山	180	26
▼ 新大阪	186	27
▼ 名古屋	186	27
▼ 静岡	180	26
▼ 東京	180	26
▼ 福島	272	39
▼ 仙台	79	11
▼ 盛岡	183	26
▼ 八戸	96	14
▼ 青森	96	14
▼ 函館	172	25
▼ 札幌	318	45
▼ 旭川	136	19
▼ 稚内	259	37
合計	2,531	363

