

# ウォーキングマップ

## ■ウォーキングの効果

### ①生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げる効果があり、「糖尿病」や「高血圧」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

### ②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋肉といった体力の維持・向上につながります。

### ③ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

### ④地域ウォーキングの効果

地域でのウォーキングが習慣になり、知り合いが多くなると、お互いに刺激し合いながら健康づくりを進めることができます。まちぐるみ、地域ぐるみの健康づくりや安全・安心への意識が個人の健康や安全・安心につながります。

## ■BMIの求め方

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>  
 例：体重65kgで身長170cmの場合  
 BMI = 65 ÷ (1.7 × 1.7) ≒ 22.5

## ■目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

【参考】厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

※BMIとは世界共通の肥満度の指標で、Body Mass Indexの略です。身長と体重から計算されます。

## 安全に歩きましょう

### ウォーキングの前後に

#### ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガや膝痛等を防ぎ、疲れをためないために行いましょう。



#### クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

## より歩く習慣をつけましょう

### 1 あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽にできる運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩（※1）ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割以下にとどまっています。（※2）1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にも繋がります。

（※1）「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

（※2）令和元年東京都民の健康・栄養状況（東京都福祉保健局）

### 2 歩くことで活動量を増やすヒント

- ・歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。  
 例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録を付けると、達成感や継続する意欲にもつながります。



## 水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）は、水分補給には向きません。



## 天候などに合わせた装備で

夏の強い日差しや、冬の寒さ、夜間の暗さなどに対応できる装備をしましょう。



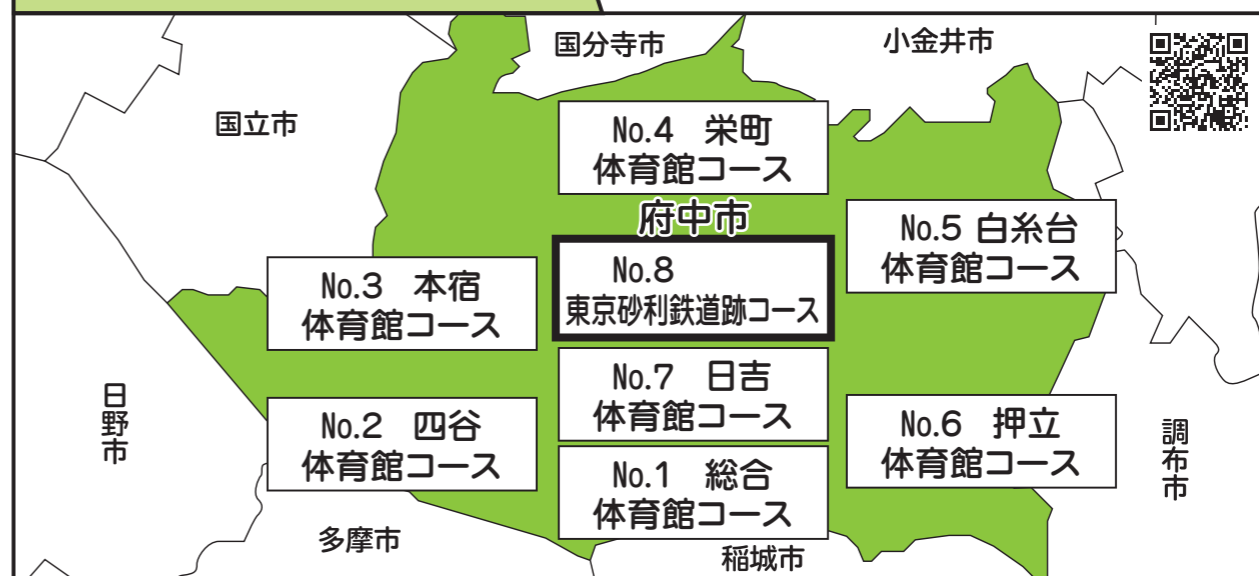
## 元気いっぱいサポーターの募集

府中市では、「健康づくりに前向きに取り組み、周りに伝えて、地域をつなげ、府中市全体を元気にしてくれる人」を健康ボランティア「元気いっぱいサポーター」として募集しています。



このウォーキングマップは、元気いっぱいサポーター自主グループ「ノルディックでつながる会」が作成し、ウォーキングイベントでも使用しています。

## 府中市健康応援ウォーキングマップ



ちょっと実行、ずっと健康。

## メール配信サービス

市からのお知らせを電子メールで受け取れます。「防災・防犯・不審者情報」「催し・講座情報」等、ご自身の状況に合わせて受け取りたい情報を選択できます。

災害時には、緊急情報を発信します。「健康情報」では、成人の健康診査、各種検診、健康講座等の情報をお届けします。



【作成】  
 元気いっぱいサポーター自主グループ  
 「ノルディックでつながる会」  
 府中市福祉保健部健康推進課  
 ☎ 042-368-5311 (代)  
 ☎ 042-368-6511 (直)  
 令和6年3月作成