



■ウォーキングの効果

①生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また、「がん」「糖尿病」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、全身持久力や筋力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出来ます。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)²

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 ²)
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に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、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」ことは手軽に出来る運動です。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）「都民の健康・栄養状況」（東京都福祉保健局）令和元年東京都民の健康・栄養状況

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

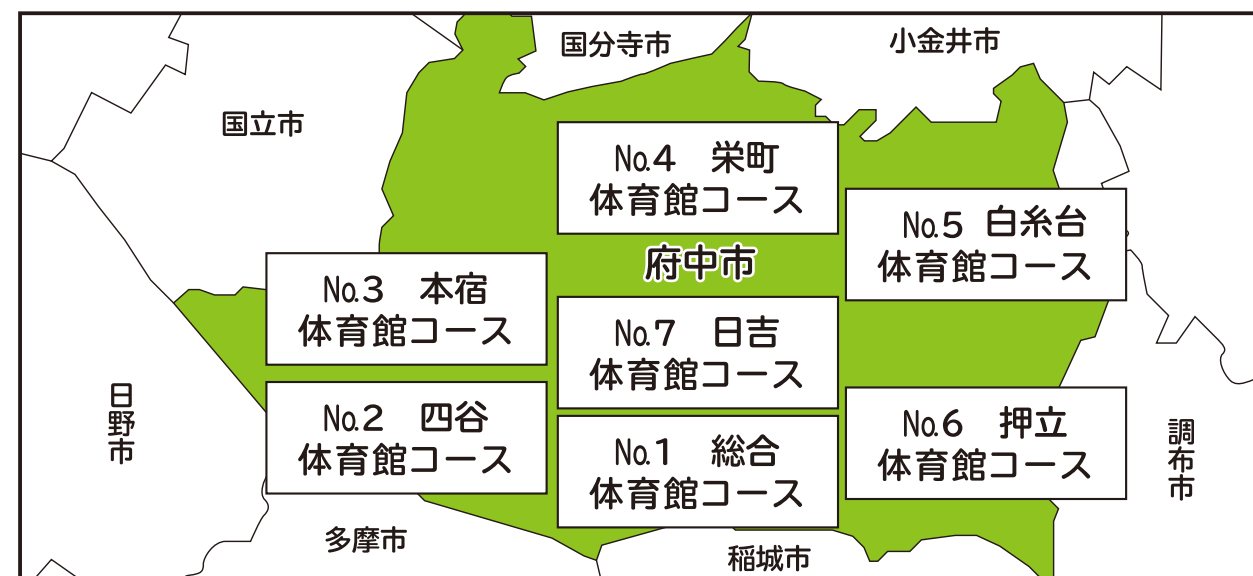
府中市では、

「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のグループ「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。



東京都健康づくり推進キャラクターケンコウデスカマン



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
府中市福祉保健部健康推進課
☎ 042-368-5311 (代)
☎ 042-368-6511 (直)
平成28年9月作成
令和4年3月更新
令和5年3月更新