

歩いてみんね！！

歩くところんな効果が！

【体調管理はしっかりと！！】

歩く前には、準備運動をしてケガ等を予防しましょう。また、整理運動をすると疲れが残りにくくなります。日焼け対策と水分補給も十分に！！

体調管理は自己責任です。医師等から指導などを受けている場合はそれを守りましょう。持病など何らかの症状がある人は、医師に相談しましょう。

歩いてみると・・・どんな効果が？

【 運動の効果 生活習慣病予防は活発な身体活動から・・・】

心肺機能や筋力が鍛えられ、体力がアップする。



体内の脂肪が燃えるため、肥満防止に役立つ。



善玉コレステロールが増え、血流がよくなって、動脈硬化や高血圧などが防げる。



骨が丈夫になり、骨粗鬆症の予防に役立つ。

足腰を使うことで大脳が刺激され、老化や認知症防止に役立つ。



ほどよい気分転換になり、ストレスが解消できる。



【 運動で消費するエネルギー量の目安】

区分	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	軽い ジョギング	ランニング
運動時間	10分	10分	20分	30分	15分
体重別エネルギー消費量					
50kg	25 kcal	60 kcal	55 kcal	130 kcal	90 kcal
60kg	30 kcal	75 kcal	65 kcal	155 kcal	110 kcal
70kg	35 kcal	85 kcal	75 kcal	185 kcal	130 kcal
80kg	40 kcal	100 kcal	85 kcal	210 kcal	145 kcal

※速歩・自転車・ジョギング・ランニングは平坦地で運動した場合です。

【気をつけよう！車と〇〇に】

歩くときは、交通ルールを守り、事故に合わないようご注意ください。また、各ゾーンの動植物（イノシシ、へび、蜂、むかで、かぶれたり刺さったりする植物など）に対しても十分注意してください。