



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター  
健康 いろは & 健康 かえで

POINT

ウォーキングを始めて

ココロ

心の元気を取り戻そう

カラダ

肥満を予防・解消しよう!

ウォーキングは、肥満を防ぎ、生活習慣病になりにくい体をつくるだけではありません。全身の血流が増加し、脳や神経に酸素や栄養が大量に送られて脳の動きが活発になります。さらにアルファ波という脳波が出ることで、心と体がリラックスします。



## ウォーキングが続く4つの習慣

習慣

### 1 歩きやすい靴に変える

最近、ビジネスシーンでも使えるウォーキングシューズが豊富。スニーカーで通勤し、会社で履き替えても、歩きやすい靴は、ウォーキング意欲を高めてくれます。



習慣

### 2 1日1000歩増やすことから始める

1000歩は時間にすると10分なので、5分歩いて戻ればいい計算です。慣れてきたら少しずつ歩数をのばして、健康のために1日1万歩にチャレンジしましょう!



習慣

### 3 正しい姿勢で歩く

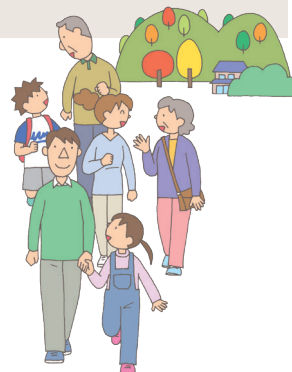
不自然な姿勢で歩いていると効果が十分に得られず、足を傷めたり体調不良につながることも。正しい姿勢を保ち、少し汗ばむ程度のスピードで歩くとより効果が高まります。



習慣

### 4 自分に合った方法で楽しく歩く

仲間と一緒に歩く、距離や消費エネルギーがわかる歩数計を使うと楽しく励みになります。休日は少し遠出して、自然の中を五感を使って歩けば、リラックス効果がアップします。



健康について知ろう!

## 健康クイズ

**問題** 座っている状態を「1」とすると、普通に歩いたときの運動強度\*は何倍?

①3倍 ②4倍 ③7倍

座っている状態を「1」とすると、普通に歩くだけで運動強度は3倍。速歩では4倍に。そしてジョギングはなんと7倍になります。日常で座っている時間が長いと、どうしても運動量は少なくなりがちです。あなたの座っている時間は、どのくらいになりますか。ある海外の研究では、座っている時間が6時間以上のグループは糖尿病のリスクが高い傾向にあることがわかりました。生活習慣病予防のためにも、「動く」生活を心がけましょう。

\*運動強度とは、運動の強さ、きつさのめやすとなるものです。

