

## ■ウォーキングの効果

1日当たりの歩数等により、次の病気の予防、改善ができる可能性があります。

2,000 歩	—	寝たきり
4,000 歩	早歩き 5 分含む	うつ病
5,000 歩	早歩き 7.5 分含む	認知症 心疾患 脳卒中
7,000 歩	早歩き 15 分含む	がん 骨粗しょう症
8,000 歩	早歩き 20 分含む	高血圧 糖尿病 脂質異常症

※ 出典:健康長寿ネット

<https://www.tyojuu.or.jp/net/kenkou-tyojuu/rouka-yobou/haya-aruki.html>

【実施場所】 ヒロロ3階ヒロロスクエア内(駅前町9-20)

【利用時間・注意事項等】

- ・午前9時から午後6時まで(受付時間:午後5時まで)一人1回1時間まで。
- ・貸出歩数計:10台限定。貴重品はお預かりしません。更衣室也没有。
- ・部屋の出入り口付近や狭い場所を通るときは、思わぬ事故やケガが起こらないよう注意しましょう。運動中の事故等に市は責任を負いません。あらかじめ傷害保険・損害賠償保険への加入をお勧めします。

【受付・問合せ窓口】 ヒロロスクエア健康広場窓口(電話:0172-35-0157)

【ご利用方法】

窓口で利用を申し込みます(本人確認を行います)→ ウォーキング手帳交付(初回希望者)(一旦お預かり)→ 血圧測定(ウォーキング手帳に記載)→ ウォーミングアップ→ 歩数計貸出(希望者)→ ウォーキングを楽しみます→ クールダウン→ 歩数計返却→ ウォーキング手帳に歩数記載→ ウォーキング手帳返却→ 終了

【ウォーキングの注意点】 (出典:公益財団法人 長寿科学振興財団「健康長寿ネット」)

- ・自分の体調や体力に合わせて、マイペースで行いましょう。
- ・体調がすぐれないときは無理に行わず中止しましょう。
- ・あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- ・ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- ・適度な水分補給を心がけましょう。
- ・医学検査や体力測定を受けて、運動に耐えられるかを確認しましょう。

## ■歩数の目標値

1日当たりの歩数の目標は次のとおりです。

20歳～64歳	男性	9,000 歩
	女性	8,500 歩
65歳以上	男性	7,000 歩
	女性	6,000 歩

## ■ウォーキングのコツ

健康寿命が延びるウォーキングのコツは次のとおりです。

- ① 大股で地面を力強く蹴って歩く
- ② うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
- ③ 息が弾むくらいのペースで歩く