

ウォーキングは、 歩くだけで健康づくりができる簡単な 運動です！ カラダに多くの酸素を取り入れる、有酸素 運動です！

ウォーキングは安全性が高く、いつでもどこでも自分のペースでおこなうことができます。ゆっくり呼吸をし、酸素をカラダに多く取り入れる有酸素運動で、心肺機能が活性化され血行がよくなります。また、10分から30分くらい持続して歩くことによって、カラダの中の余分な脂肪が燃焼され肥満防止にもつながるなど、さまざまなメリットがあります。



ウォーキングは、さまざまな病気の治療や予防に役立ちます！



毎日歩くことで、生活習慣病を改善または予防することができます。
かかりつけのお医者様にも相談してウォーキングを始めれば、より安心です。

	効 果
脂質異常症予防	脂肪を燃焼するとともに、血液の流れる量が増加し、血管に付着した脂肪（悪玉コレステロール）が分解され、動脈硬化を予防します。
糖尿病予防	インスリンの働きが活性化するため血糖値が下がり、病気の進行を抑えます。
高血圧症予防	血流が良くなり動脈硬化を防ぎ、血中の血圧を下げる物質が増加します。血圧が5～10mmHg下がる効果があります。
骨粗しょう症予防	歩くことで適度な重力が骨に加わり、日光に当たることで骨が強化されます。骨を支える筋肉も発達します。
認知症予防	歩くことで足の筋肉から脳細胞へと刺激が伝わり、脳の血流も増え、脳の老化を防ぎ基礎体力も高まります。
ストレス解消	足の裏に刺激が伝わり、自律神経が安定します。気分転換にもなります。

目標は1日1万歩！ ウォーキングで余分なカロリーを解消しよう！



バランスの良い食事と1日1万歩歩くことが健康づくりに効果的とされています。しかし現代の生活で1日1万歩達成するのはなかなか難しいものです。ウォーキングを生活習慣に取り入れて、余分なカロリーを消費し、健康なカラダを保ちましょう。今より10分多く、体を動かすことから始めてみませんか。

～ ウォーキングコース所要時間の目安 ～

ニコニコペース（有酸素運動）では、1km 歩くのに10分（歩数 1,000歩）が目安です。
（例／3km＝30分＝3,000歩）
登坂やゆっくりペースは長めに時間や歩数を設定してください。