

☆☆☆ ウォーキング入門 3ステップ ☆☆☆

ウォーキングの基本



①まずは体調チェック

- ▶ 体調チェック (だるさ、熱、痛みやしびれ、動悸や息切れ、睡眠時間等)
- ▶ 食事直後や空腹時は避ける
- ▶ 準備運動を行う (全身の筋肉や関節のウォーミングアップ)
- ▶ 運動前 (30分ほど前) に十分に水分補給

②歩き方のポイントをチェック

- ▶ 立ち姿勢・背筋を伸ばす
- ▶ 腕や足の動かし方を意識する
- ▶ 歩く速度は「ややきつい」を目安に
- ▶ 呼吸のリズムを一定に整える

③熱中症や脱水症状に注意

- ▶ 暑さに負けない体づくりをする
 - ・ 1日30分程度の運動で暑さに慣れ、汗がかきやすくなる
- ▶ 暑さに対する工夫をする
 - ・ 通気性の良い衣服 (麻や綿)、吸水性と速乾性に優れた下着を選ぶ
 - ・ 帽子や冷却グッズを上手に活用する
- ▶ 暑さから身を守る
 - ・ 日中の時間帯を避ける
 - ・ ウォーキング中は、10～15分間隔のこまめな水分補給をする

1日 10分から始める

「ながら」ウォーキング

- ▶ 朝のごみ出しのついでに歩く
- ▶ 近くのお店への買い物は歩いて行く
- ▶ なるべく階段を利用する
- ▶ バスの停留所を1つ手前で降りて歩く
- ▶ 車や自転車を利用するときには、駐車場の遠い場所に停めて歩く

スマホで気軽に参加！ とちまる健康ポイント

栃木県では、歩いてためる「とちまる健康ポイント」で県民の健康づくりを応援しています。

【対象】 18歳以上の県民または、県内に通勤・通学している方

【参加方法】

- ① スマートフォンで「FUN+WALK」アプリをダウンロード
 - ◆ 歩数 (日、週、月の歩数など) を見える化!
 - ◆ キャラを選んで、歩いて成長させよう! (もおかぴょんも選べる!)
- ② 歩いてためたポイントで応募用クーポンを入手
- ③ クーポンを使ってプレゼントの抽選に応募

【とちまる健康ポイントに関する問い合わせ】

栃木県 保健福祉部 健康増進課 ☎ 028・623・3094



【問い合わせ】 健康増進課成人健康係 ☎ 83・8122 FAX 83・8619

+1 毎日に“ちゃれんじ”をプラスして 『健康』と『お得』をゲット!

「歩こうか真岡プラス1」

参加無料! プレゼントあり!

参加者募集!

健康な生活を続けるためには、日頃の運動や生活習慣の改善が必要です。今の生活に運動や生活習慣の改善をプラスして、健康づくりをしましょう。また、市では、「歩こうか真岡プラス1」の参加者を募集しています。毎日の生活に「ちゃれんじ」をプラスして、「健康」と「お得」を手に入れましょう。

事業の概要

- 【期間】 9月1日(日)～12月27日(金)
- 【対象】 市内在住で18歳以上の方
- 【内容】 上記の期間内に、以下2つのチャレンジを合計30日または60日以上(コースは選択制) 取り組む。

★1 チャレンジ内容★

- ① 「歩く」
現在より1日1,000歩 (10分) 多く歩く
- ② 「生活習慣改善」
生活習慣改善の取り組みを1つ選んで実行する (減塩する、間食を控えるなど)

コースを選択

- ▶▶▶ **ちゃれんじコース(600人)**
期間中に **60日以上** 取り組む
- ▶▶▶ **ハーフちゃれんじコース(200人)**
期間中に **30日以上** 取り組む

ぜひ!あなたも!

参加申し込みの方法

①参加申込書を提出する

参加するコース(「ちゃれんじコース」または「ハーフちゃれんじコース」)を選び、申込書を記入し、健康増進課へ提出します。申込書は「健康増進課窓口」「二宮支所窓口」「まちなか保健室」に用意してあるほか、「市ホームページ」からもダウンロードできます。

②ちゃれんじ記録票に毎日の取り組みを記入する

参加コースに合わせた記録票を入手したら、毎日の取り組み状況を記録しましょう。

③ちゃれんじ記録票を提出する

参加コースの目標を達成したら「健康増進課」または「二宮支所窓口」に記録票を提出しましょう。「達成証」と「300円分のお買物券」をプレゼントします。

