

ウォーキングで健康づくり

スポーツの秋！この機会に始めよう

風に季節を感じる、過ごしやすい時期になってきました。この機会に、体を動かして健康づくりをはじめませんか。そのためには、運動のきっかけを見つけ、継続していくことが大切です。

今回は、子どもから大人まで親しみやすい「ウォーキング」をご紹介します。

▼健康課23局3515



ウォーキングを 続けて健康に！

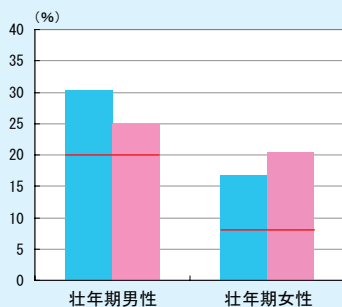
さわやかな季節、毎日を健やかに過ごしたいものですね。健康づくりには、適度な運動が欠かせません。

例えばウォーキングでは、日常生活も含めて一日1万歩がよいといわれています。これは、時間というと、およそ100分間のウォーキングに相当します。100分と聞くと、長時間に感じるかもしれませんが、連続せず短時間に分けて歩いてよいので、無理せず続けられそうですね。

歩き慣れていない方は、まずは普通の生活にあと1000歩（10分）足して歩きましょう。慣れてきたら少しずつ時間を延長してみてください。

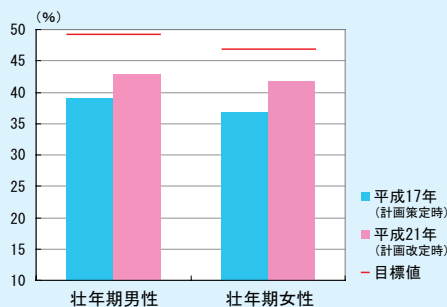
効果的な歩き方を身に付け、ご家族・ご友人とウォーキングコースを歩いてみてはいかがでしょうか。

■運動不足*1である方の割合



※1=1日の歩行時間が30分未満

■運動習慣*2がある方の割合



※2=週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続

平成21年改定の「健康たはら21計画」では「楽しんで運動すること」を目標にしています。健康に関する市民アンケート（壮年期の運動関連項目）の結果は、次のとおりでした。



健康たはら21計画
イメージキャラクター