

あと10分歩こう!

WALK!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩^(※1)ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満にとどまっています。^(※2)

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

- ※1 「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
- ※2 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)〈平成24～26年都民分を再集計〉

歩くことで活動量を増やすヒント

- ▶ 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ▶ エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ▶ ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。
例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ▶ 歩数計や、スマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。
※歩きながらの利用は危険です。安全な場所で立ち止まってからの利用をお願いします。



※このマップの作成には、健康づくり推進員とスポーツ推進委員の協力を得ています。

健康づくり推進員とは・・・

自らの健康づくりとともに、地域での健康づくり活動を積極的に行うため、区長から委嘱され、保健センター等と協力して、区民の健康寿命延伸のため、さまざまな活動をしています。

スポーツ推進委員とは・・・

区民の健康増進や体力向上を目的として、新しいスポーツの紹介や実践、各種大会、地区のイベント、地域スポーツクラブ等に協力参加をしています。



健康遊具設置公園・児童遊園 TRAINING!

「健康遊具」とは、筋肉トレーニングやストレッチなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。区内には健康遊具が設置されている公園・児童遊園が75箇所(平成31年4月現在)あります。ウォーキングの合間にぜひ活用し、より健康なからだを目指しましょう。

主な健康遊具の使い方

正しく使って健康な体に

背のばしベンチ

深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばされます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。



腹筋ベンチ

バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。



腰ひねり

深く座り、上体をひねることで腰の筋肉を伸ばされます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。



前屈

上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。



ぶら下がり

両手で上のバーにつかまり、ぶら下がったり足を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。



平均台

バランスを取る運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。



ちよつと実行、
ずっと健康。