

健康普及員だより

発行日：令和7年3月1日

発行元：大和市健康普及員連絡協議会

事務局：大和市健康づくり推進課

電話：046-260-5663

健康普及員のホームページ⇒



若さの秘訣〈ウォーキングの基礎〉

歩く効果とは

生活習慣病予防 / 認知症予防 / 高血圧の改善 / 心肺機能の強化 / リラックス効果
寝たきり予防 / 糖尿病の改善 / 骨の強化 / 心の健康の向上 / 肥満の解消 / 肝機能の改善など

1日の平均歩数と目標歩数

年齢	平均歩数		目標歩数 (男女とも)
	男性	女性	
20~64歳	7323歩	6536歩	8000歩
65歳以上	5257歩	4821歩	6000歩

令和4年「国民健康・栄養調査」
健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 による

理想的なウォーキングフォームを覚えよう!

ウォーキングで最初に心がけたいのはウォーキングフォーム。
正しいフォームを覚え、効果的に歩くようにしましょう。

成人：8000歩
高齢者：6000歩
1日を目安に歩く。

◎ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでも心がけましょう。

通勤・通学・家事をするとき等の歩数も含まれるため、生活の中に、意識的にウォーキングを取り入れるのもおすすめです。

長距離を歩く時は軽く曲げて振るとむくみにくい。

お腹を軽く引っ込めると腰が安定する。

頭は上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなる。

顔は下げずに、目線だけ少し先の道を見るように。

肩の力を抜いてリラックスすることで、腕が振り子になり足がしっかり前に出るようになる。

かかとで着地する。

つま先で地面を押さける



こまめに水分補給を

運動で体温が上昇し、汗をかくと熱中症を引き起こす危険性があります。水筒やペットボトルを携帯しこまめに水分補給をしましょう。

歩く前に

歩く30分くらい前にコップ1杯以上を飲む。

ウォーキング中

のどが渇く前にひと口〜コップ1杯を飲む。飲む時間を決めておくと良い。

歩いた後に

季節を問わず、適宜水分補給する。



ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりと靴を使用した靴を使用してください。

かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか

かかとの部分がしっかりと包み込まれている

かかとの部分の靴底は少し広めで十分に歩行時のショックを吸収できる厚さがある

指先が余裕を持って動かせる

パットが土ふまずにフィットしている



みんなで楽しく健康づくり！

健康普及員は市内各所で年間50回以上
健康イベントを開催しています。



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

月例ウォーキングは毎月第二土曜日（夏季除く）
に実施します。広報やまとや、市ホームページ等
でご案内しています。

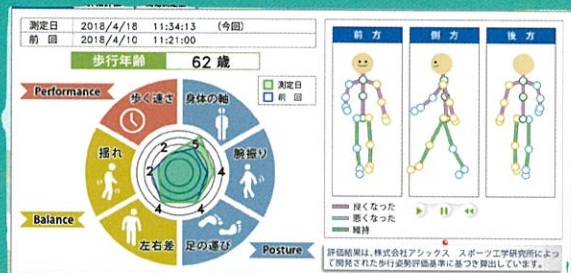


楽しいハイキングやみかん狩り！



脳トレ体操・
健康体操教室

楽しく認知症予防
ができて身体も
頭もスッキリ！



毎回大人気の歩行姿勢測定会

自分の歩行姿勢の現状と課題がとてもよく
わかる結果表がもらえます！



一生自分の足で歩くために膝痛や腰痛を予防
する動作のコツや自分でできる運動を学べる
腰痛ひざ痛予防セミナー。参加者の方たち
から効果絶大と大反響いただきました
(講師：つきみ野 こやま治療院 小山翔平氏)

各種イベントのご案内は自治会掲示板や
回覧でお知らせしています。
お問い合わせは事務局(大和市健康づくり
推進課 TEL: 046-260-5663)まで