

# チャレンジ!とみさと健康ウォーキング



生活習慣病の予防、そしていつまでも元気にいきいきと暮らせるよう、身近で手軽にできるウォーキングを継続することによって、健康づくりや体力づくりに取り組んでみませんか。

- 概要** 裏面の記録表に毎日歩いた歩数を自分で記録しましょう。達成の速さを競うものではありません。ご自分のペースで無理なく取り組むことが大切です。
- 対象** 20才以上の在住在勤者
- 期間** 令和2年4月1日～令和3年3月31日
- 記録表** 次の施設窓口にて記録表を配布します。始めるときの登録は必要ありません。  
【健康推進課（すこやかセンター内）、日吉台出張所、中部ふれあいセンター、市立図書館】  
※市のホームページからもダウンロードすることができます。
- 記録** 歩数計等を付けて歩き、毎日歩数を記入します。仕事や家事、日常生活上の歩数も含みます。  
※歩数計等による歩数の計測を原則とします。また、時間や距離からの換算もできます。
- 120万歩達成** 期間内に歩数を達成した人に達成スタンプを押印します。  
記録表を下記の窓口までご持参ください。  
窓口：健康推進課（すこやかセンター内）・日吉台出張所
- 注意事項** 交通事故には十分気をつけてください。また、体調のすぐれないときは無理をしないでください。  
参加者個人の保険には加入していませんので、自己責任で行ってください。
- 主催** 富里健康ウォーキング普及推進会  
**共催** 富里市  
**協賛・協力** 富里市農業協同組合 富里市商工会

<問合せ> 富里市健康福祉部健康推進課(すこやかセンター内) 0476-93-4121

# もっと楽しくウォーキング！！

ウォーキングをより楽しく、安全に行うためのポイントをご紹介します。  
楽しみながらゆっくり・のんびり歩いてみましょう。

## ●靴・帽子の準備を●

動きやすい服装はもちろん、重要なのは「靴」選び。少し余裕のあるはきやすい靴を選びましょう。「帽子」も必要です。

## ●ウォーキング中も水分補給●

ウォーキング前にまず、1杯。その後のどが渴いたらすぐ飲めるよう、水分を携帯しましょう。

## ●ウォーキング前にストレッチ●

準備体操やストレッチを十分行いましょう。日頃から、筋トレをして歩く筋肉を作っていくことも大切です。

## ●安全に注意しましょう●

安全なコース選び、服や靴に反射板をつける、明るい色の服装など安全に十分注意して歩きましょう。

## ●こんな時は長時間のウォーキングはやめましょう●

- ・真夏の30度を越える暑さや、雪・雨などの寒い日。
- ・体調の優れない時（血圧が高い、熱がある、頭痛時など）
- ・足、膝などに違和感や痛みを感じる時

※治療中の疾患のある方は、主治医に相談しながら歩きましょう。

ウォーキング後はうがい・手洗いを。

## ●感染予防のため、うがい・手洗いをていねいにしましょう。

ウォーキングで地域のコミュニケーション！

- さわやかなあいさつを交わすだけでも地域の交流になります。
- こどもの登下校の時間帯に合わせてウォーキングすることで地域の防犯対策にもつながります。
- 歩きやすさ、好きな場所など、ウォーキングを通して情報交換できると楽しみが広がりますね。

ぜひお気に入りのコースをご紹介します。

### 【歩数の換算】

#### ● 時間からの場合 ●

歩いた時間（分）×100

#### ● 距離からの場合 ●

距離（m） ÷ 歩幅（身長×0.4）m

（例）身長 歩幅 歩数

- ・170 cm 68 cm 1,470 歩/km
- ・160 cm 64 cm 1,563 歩/km
- ・150 cm 60 cm 1,667 歩/km