

歩こう！自分のスタイルで

※【注意】 病気治療中の方は、主治医とよく相談しましょう。

★有酸素運動としてのウォーキング

運動の目安は？

“ぶらぶら歩きよりは速いが、
息が切れないで、
笑顔で話ができるような
速さの速歩”



仕事の合間にできる
ストレッチ運動や筋力運動と
組み合わせて、
適度な運動を継続しましょう。

1日30分位

★一回に30分間のウォーキングは、約3000歩位です。10分間ずつ、3回に分けて運動しても効果にはほとんど差がありません。

「皮下脂肪は定期預金、
内臓脂肪は普通預金」

…内臓脂肪は、運動によって先に消費されやすい特性があります。

●運動することの効果

- ①内臓脂肪量の減少
- ②脂肪合成の抑制
- ③インスリン感受性の向上（糖尿病の予防・改善）
- ④動脈硬化の予防・改善
（HDLコレステロールの上昇，中性脂肪の低下，血圧の低下）
- ⑤基礎代謝の増加（太りにくい体質）
- ⑥最大酸素摂取量の増加（持久力・運動能力の向上）
- ⑦ストレス解消（ストレスを和らげ，未然に予防する効果）
- ⑧さまざまな精神心理的效果

自分のペースに合わせた
運動を心がけましょう!!



※【情報提供】ウォーキングについてはこちら⇒ひろしま健康ネット（運動）

http://kenkou-net.pref.hiroshima.lg.jp/modules/pico/index.php?content_id=1

福山・府中地域保健対策協議会（地域・職域連携推進委員会）
（広島県東部保健所福山支所 保健課 福山市三吉町 1-1-1）