

国民健康保険からのお知らせ

〈問い合わせ〉役場 健康推進課 医療保険係国保担当 Tel(62)9180



心の元気を取り戻そう

肥満を予防・解消しよう！

ウォーキングは、肥満を防ぎ、生活習慣病になりにくい体をつくるだけではありません。全身の血流が増加し、脳や神経に酸素や栄養が大量に送られて脳の働きが活発になります。さらにアルファ波という脳波が出ることで、心と体がリラックスします。

仲間と一緒に歩く、距離や消費エネルギーがわかる歩数計を使うと楽しく励みになります。休日は少し遠出して、自然の中で五感を使って歩けば、リラックス効果がアップします。



④自分に合った方法で楽しく歩く

POINT

ウォーキングを始めて

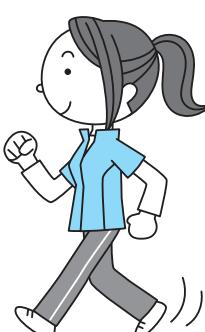
歩いてみれば、体はスッキリ、心も晴れ晴れ

ウォーキングを続ける4つの習慣

最近は、ビジネスシーンでも使えるウォーキングシューズが豊富。女性はスニーカーで通勤しきやすい靴は、ウォーキング意欲を高めてくれます。



①歩きやすい靴に変える
②1日1000歩増やすことから始める
1000歩は時間にすると10分、5分歩いて戻ればいい計算です。慣れてきたら少しずつ歩数を伸ばして、健康のために1日1万歩にチャレンジしましょう！



③正しい姿勢で歩く
不自然な姿勢で歩いていると効果が十分に得られず、足を傷めたり体調不良につながることも。正しい姿勢を保ち、少し汗ばむ程度のスピードで歩くとより効果が高まります。