



ウォーキング!!

正しい歩き方で健康効果を高めよう!

あごを引き視線は少し前を見る

かかとから地面につく

つま先で地面を押し付けるように蹴る



頭を上からつられて
いるイメージで姿勢
を正す

肩はリラックスさ
せ、軽く肘を曲げて、
後ろに引くように腕
を振る

ウォーキングのいいところ!

- いつでも、どこでも、年齢を問わず誰もができる。
- 健康増進効果が高い有酸素運動。
認知症予防 肥満の予防や改善 高血圧の予防や改善
糖尿病の予防や改善 動脈硬化の予防や改善
骨粗しょう症の予防 ストレス解消 etc.

★ 1日の目標歩数 第3次ながおかヘルシープラン21目標値

8,000 歩 をめざそう!

※ 仕事や家事など日常生活での歩数を含み、身体活動量の目安となります。

★ 1日の総歩数(身体活動量)を知ろう!

まずは、歩数計やスマートフォンの歩数アプリ等を活用して、1日の総歩数を知ることから始めよう。

★ 「プラス10分」で第1歩を踏み出そう!

10分 ≒ 1,000歩 ≒ 600~700m

スキマ時間を活用しよう。分割してもOK!

★ 他の地域も歩いてみよう!

長岡市ウォーキングマップ 検索

楽しくウォーキングをするために

● 歩く前に体調確認をしましょう

体調に異変があるときは無理せず、休みましょう。
※ 持病のある人は、事前に主治医と相談してからはじめよう。

● 快適に歩くための準備をしましょう!



服装はその日の気候に合わせて。

● 準備運動と整理運動を行いましょう!

運動効果アップやケガの予防、
疲労の回復と、とても大切です。



● 水筒やペットボトルを携帯し、適切に水分補給しましょう!

「歩く前」「ウォーキング中に」
「歩いたあとに」のどが渇く前に
飲みましょう。



● ウォーキングシューズを選ぶポイント



なが おかを 歩こう

長岡ウォーキングマップ



長岡市 健康増進課