

# 健康講座のご案内

演題名 : 健康になるための健康ウォーキング  
日時 : 令和4年6月4日(第1土曜日)15:00~16:00  
(6月の開催日は第1土曜日に変更になっています)  
会場 : 県民健康センター2階 大研修室  
講師 : 県民健康センター所長 田中 正樹

## ウォーキング人口 3000万人

- いつでも
  - 手軽に
- どこでも
  - ドアを開けたら練習場
- 人に優しい
  - 身体に優しい
  - けがをしにくい
    - ・ 膝にかかる負担体重の1.2~1.3倍 ジョギング3倍
- 自然との触れ合い



## ウォーキングの習慣化



- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| (①先ずやる)<br>先ず歩く    | (②いつもと違うことをする)<br>コースを変更、イベントに参加 |
| (③ごほうび)<br>ほめる、カード | (④強く思う)<br>身体が自然に反応              |
| (⑤感情を付加)<br>楽しく、花見 | (⑥無意識に訴える)<br>目に付くところに道具を置く      |

## 健康ウォーキングのポイント

1. 歩幅  
足を大きめに開く
2. ピッチ  
サッサッサ リズム良く歩く
3. 姿勢よく  
背筋を伸ばし、腰の位置を高く

## 健康ウォーキングに必要な力

- 筋力
- 柔軟性
- バランス能力



医者よりも  
歩け歩けと  
山笑う

日中の座位時間の長さが2時間増える毎に死亡リスクは15%増加  
J Am Heart Assoc. Volume 10, Issue 13, 6 July 2021

お問い合わせ先: 県民健康センター TEL(0776)98-8000