



暑さも落ち着いて外出しやすい時期になりましたね。今回は、家に閉じこもりがちの方にはぜひ知っていたきたい健康情報をお届けします。ぜひ、ご活用ください♪

今月のテーマ

「ウォーキング」

こんなにあるの??

ウォーキングの効果

①心肺機能の維持・向上

血流が促進し、心疾患のリスク低減につながります。

⑤老化防止

血管の若返り効果があります。また、脳が活性化するため、脳の老化防止にもつながります。

②適正体重の維持(肥満予防・解消)

BMI=22 が最も病気になりにくい体重とされており、18.5~25 未満(標準)を目指すと良いでしょう。
[BMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m]

⑥医療費抑制効果

1日1歩あたり0.065~0.072円とされており、1日+1,500歩で年間約3万5千円の医療費抑制効果があると計算できます。※

皮下脂肪や内臓脂肪が減り、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防にも有効!

③筋力・骨強化

・筋バランスが整い腰痛改善につながります。また、筋力UPで転倒予防につながります。
・骨に刺激が伝わり、骨粗しょう症予防の効果が見込まれます。また、日光に当たることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られます。

④気分転換(ストレス解消)

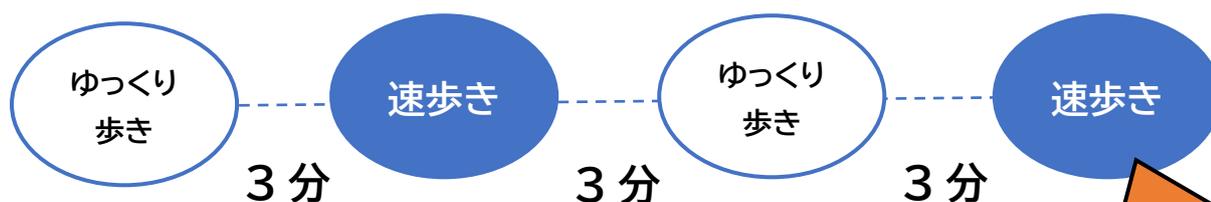
・自然に触れることや軽い運動が心身に刺激を与え、リラックスできます。
・うつ病予防にも効果的です。

効果的なウォーキング！ インターバル歩行

”インターバル歩行“とは、無理なく筋力・持久力を向上させることができ、
加えて骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果があるとされています。

【やり方】 ゆっくり歩きと速歩きを繰り返す！

1日の速歩きの合計が15分、
週4日以上が効果的！



◎速歩きの目安は、
歌は歌えないけれど
何とか会話ができる程度です。

お知らせ

ウォーキングマップを活用して市内を歩いてみませんか？



魅力ある情報が盛り
だくさん♪

市内のウォーキング
コースを多数紹介♪

無料配布しています！

- ・市役所 1階(健康長寿課)
- ・新里保健センター
- ・黒保根保健センター
- ・各公民館

桐生市 ウォーキングマップ 検索

＼ご不明な点ございましたらご連絡ください/
(☎健康長寿課 46-1111 内線268)