

お手軽 お金がかからない いつでも始められる

からだにうれしい有酸素運動

ウォーキングの効果

- 生活習慣病予防 血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「心疾患」「脳血管疾患」などの発症リスクを下げると言われています。
- 肥満を防ぐ 多くの酸素を取り入れながら運動することで、エネルギー消費量が増加し、脂肪を効率的に燃焼させることができます。
- 心肺機能の向上 継続することで、心肺機能が向上し、全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)の維持・向上につながります。
- ストレス解消 運動することで脳内ホルモンが分泌されたり、自律神経の働きが整えられ、こころもからだもリラックスすることができます。

仕事の「歩く」を軽やかに。 ウォークビズ！

ウォークビズは、健康づくりのために歩きやすい靴や服装を選んで出勤する新しいワークスタイルです。
革靴やヒールの代わりにスニーカーを履いたり、手提げカバンをリュックや斜めがけに替えれば、通勤や外回りがちょっとした運動に早変わり。こころとあたまのリフレッシュにもつながります。

- エスカレーターを使わず階段を使いましょう！
例えば、上野駅入谷口の階段数は64段なので…往復で9.6kcal消費します！
※一段当たり、上りは0.1kcal、下りは0.05kcal消費すると想定しています。
- 遠くまで歩いてランチしましょう！
いつもより5分遠くでランチした場合…往復で40kcal消費します！
※1分当たり、4kcal消費すると想定しています。

【カロリー消費量の目安】

- ・ごはん(100g/168Kcal)
- ・食パン(8枚切り/132kcal)
- ・ビール(中ジョッキ/140kcal)
- ・ワイン(グラス/88kcal)

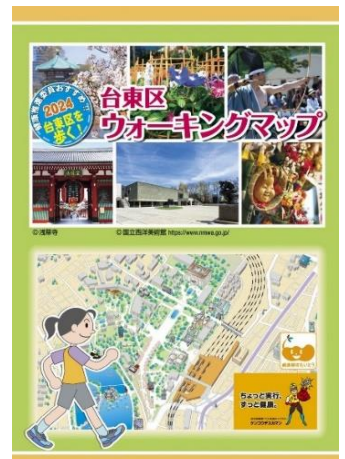
台東区ウォーキングマップで 楽しく歩こう！

ウォーキングマップでは、健康推進委員おすすめの区内14コースを紹介しています。各コースごとに距離、時間、歩数、消費カロリーを記載しているので、運動量が一目でわかります。また、ウォーキングの進め方や正しいフォームなども掲載していますので、ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください！

- 配布場所
・台東区役所1階 総合案内
・台東保健所2階 保健サービス課
・各区民事務所 地区センター など



左のQRコードからデータをダウンロードできます！



【おすすめの歩数】

1日**8,000歩**が目安です。
「アクティブガイド(厚生労働省)」参考

※からだを動かす時間は少しずつ増やしましょう。
※体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。