

かん おん じ し 観音寺市ウォーキングマップ

ウォーキングで健康な体づくりを！

ウォーキングの健康効果

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）の予防

- * 善玉コレステロールが増加し、悪玉コレステロールが減少。
- * インスリンの働きを高め、血糖値が下がる。
- * 血流が改善し、血圧の安定につながる。

基礎代謝が上がり、エネルギーを消費しやすくなる

脳の活性化（認知症予防）

気分転換・ストレス解消

肩こり・腰痛を和らげる

足腰の筋力アップ

心肺機能が強化され疲れにくい体になる

睡眠の質の向上

骨粗鬆症の予防

ウォーキングのポイント

～正しい姿勢を意識することで、健康効果も上がります～

呼吸は歩行のリズムに合わせて一定のリズムで軽やかに

あたま 頭 頭は上から引き上げられるように意識すると姿勢がよくなる

肩の力を抜いてリラックスする

かた 肩

かお 顔 ● 顔は下げずに、目線を0～20m前方に向ける
● あごをひく

胸を張って背筋を伸ばす

むね 胸

ひじ 肘 90度くらいに軽く曲げて、前後に振る

お腹を軽くひっこめると腰が安定する

こし 腰

あし 足 ● かかとから着地し、つま先へ重心を移動して地面を押し切る
● 歩幅をやや大きくとり、しっかりと踏み出す

ウォーキングに合った靴を選びましょう



足に合わない靴は、靴ずれやマメを作る原因となったり、歩く姿勢を崩してしまい、膝や腰を痛めることにもつながります。

- 軽くて通気性がある
- つま先が窮屈でない
- 靴の幅や深さがフィットする 等

チャレンジするときの注意

- 水分補給や帽子をかぶる等の熱中症対策をしましょう。
- 安全に楽しくウォーキングをするために、その日の体調に合わせて無理せず取り組みましょう。

企画

観音寺市ヘルスプラン
（運動・身体活動グループ）

【問い合わせ先】
事務局（観音寺市健康増進課）TEL 0875-23-3964

協力

観音寺市観光協会

【観光について】
TEL 0875-24-2150

