

ウォーキングのススメ

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になれる、健康づくりのポイントを紹介し  
ます。

自分の健康に投資する!!

増やそう!

6,500~8,000歩

あと1,500歩

(第2期いきいき健康大分市民21中間評価)

大分市民の1日の  
歩数目標値は...



今よりも15分多く体を動かすが、健康寿命の延伸につながります。例えば、「歩く」という動作では、太ももの大きな筋肉やお尻や腰、背中、腕の筋肉も使います。つまり、歩くだけでも全身の筋肉を鍛えることができます。その効果は、健康的な体型を保つ、肥満・糖尿病などの生活習慣病の予防、年を取ることでの起こる筋力低下の予防、認知症の予防、気分転換とストレスの解消、体を守る抵抗力を高めるなどたくさんあります。

おおいたヘルスケアファイル

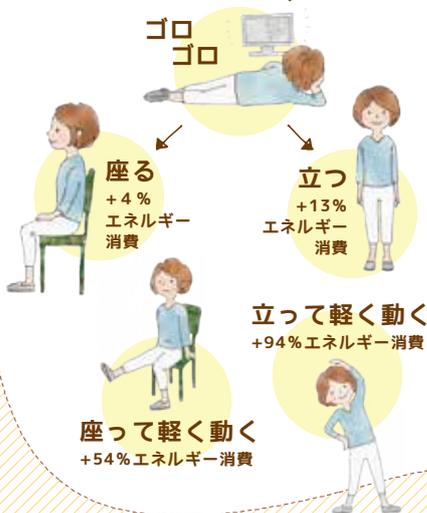
ココロ  
カラダ  
ゲンキ



やってみよう!

スモールチェンジで習慣化

- 1 こまぎれウォーキングのすすめ  
用事を分けてすること  
活動を増やす  
駅や職場等で階段を使う  
近い場所には歩いて行く  
数回に分けて食事を食卓へ運ぶ  
少し遠回りして目的地へ行く  
姿勢を変えるだけでも  
エネルギー消費は上がる



無料健康アプリ  
「歩得(あるとつく)」を  
ご利用ください

歩数や消費カロリーがグラフ化されるほか、健康情報を入力し、日々の健康管理にも使えます。また、日々のウォーキングイベント等の参加で得られるポイントにより、いろいろな特典が用意されています。



アプリのダウンロードはこちらから

問 保健所健康課 ☎547-8219

表紙のことば

ラグビー7人制女子フィジー共和国代表チームが、北九州市で開かれる国際大会の事前キャンプを豊後企画大分駅原球技場で行いました。4月14日に交流イベントがあり、世界レベルの選手は皆さんとても気さくで、大分ラグビースクールや大分ウィメンズの生徒たちもとびきりの笑顔で楽しんでいました。