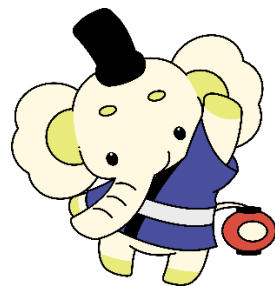


健康寿命を延ばす

ウォーキングのすすめ



山口市健康づくり推進キャラクター
けんぞう

ウォーキングは、普段から取り入れやすく、続けやすい運動の1つとされています。

1日あたり「**プラス10分**」のウォーキングを意識し、**1日8,000歩**を目指しましょう！

ウォーキングの時間が取れないという方は**週に1~2回8,000歩**歩くことも効果的です！

ストレス解消にもウォーキングは効果的！

時間や体力に余裕のある日に歩くだけでOK！

健康づくり

体力向上

ストレス
解消

生活習慣病
予防

骨の強化

歩くことで脳内ホルモンの
セロトニン（幸せホルモン）が
増えます！

10分歩くだけで健康づくりに！

ふつうに歩く
23kcal

やや速めに歩く
39kcal

かなり速めに歩く
47kcal

日常の延長で
体を動かすゾウ！

仕事中も
こまめに
立ち歩く

外出する用事を
作る

通勤や買い物で



季節に応じたウォーキングのポイント

夏のウォーキング～熱中症対策～

●服装のポイント

- ・ ゆったりした風通しの良い服
- ・ 襟元が開いた服
- ・ 白色調の服
- ・ 吸汗性、速乾性に優れた素材
- ・ 帽子、日傘、サングラスで日差しを遮る

●歩き方のポイント

- ・ 朝・夕の比較的涼しい時間帯に歩く
- ・ スピードを控え、数回に分けて歩く
- ・ 直射日光を避け、木陰など比較的涼しい場所を選んで歩く

冬のウォーキング～風邪対策～

●服装のポイント

- ・ 寒さ対策として、帽子（耳が隠れるもの）、マフラー、手袋を着用する
- ・ ウォーキングで体が温まったら、脱げるような着脱しやすい服にする
- ・ のどの乾燥を防ぐため、マスクを利用する
- ・ 汗をかいたら、風邪をひかないようにすぐに着替える

●歩き方のポイント

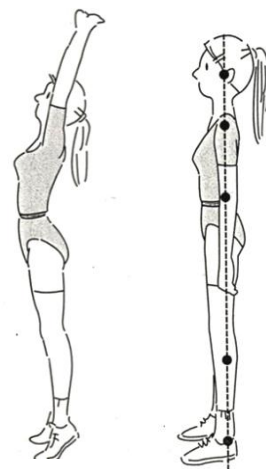
- ・ 準備運動を行い、体を温めてから歩く
- ・ ウォーキング後は整理体操して、筋肉をほぐす

良い姿勢は効果的に歩くための基本！

長い間の生活習慣で知らず知らずのうちに体に染みついたクセ（ゆがみ）は誰にでもあるものです。その体のクセ（ゆがみ）をそのままにして、少し長い距離を歩いたりすると、疲れやすかったり、痛みにつながることもあります。

★良い姿勢とは？

- ①両手の指を組んで、裏返して頭の上に伸ばします。
そのまま体全体を上へ引き上げます。
- ②体はそのままに、手だけを下ろします。
- ③かかとも下ろします。



さらにウォーキングを楽しむために！

お住まいの地域はもちろん、市内各地のコースを歩いてみませんか？
やまぐちの魅力を探しに行きましょう！

市内各地域のウォーキングマップ
をまとめたページを公開しています！
ウォーキングに関する教室の情報も
掲載しています！



山口市 ウォーキングマップ



市内21地域すべてに
マップがあります！



★=マップのある地域