

# 令和5年 職別保健師だより 4月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

## ウォーキング、始めてみませんか?

季節はすっかり春となり、過ごしやすくなりましたね。冬の間、家にこもりがちで運動不足になったり食べ 過ぎ、飲み過ぎたりで、「体重の増えが気になる…」という方もいらっしゃるのではないでしょうか?外で体を 動かすのにも丁度良い気候の今、ご自身の健康のため、リフレッシュのために、手軽にできる『ウォーキング』 を始めてみませんか?

## ここがすごい!ウォーキング

ウォーキングには、次のようなメリットがあります。

ダイエット効果が高い

生活習慣病予防につながる

すきま時間でも手軽にできる

ストレス軽減効果がある

ウォーキングは有酸素運動の一つで、内臓脂肪を減ら す効果の高い運動です。内臓脂肪の蓄積は肥満や生活習 慣病につながるため、それらの予防・改善に有効です。

ケガのリスクが少ない

お金がかからない

健康寿命の延伸につながる

…など

足腰を丈夫に保つことは、けがを防ぎ、 将来的には介護予防にもつながります。

### ~ 歩く時のポイント ~

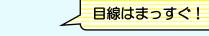
ウォーキングの前後には、準備運動・ 整理運動を忘れず行いましょう。





かかとから着地する。

ウォーキングは、1日の中で細切れに行って もかまいません。すきま時間を上手く使って 歩く時間を作りましょう。



肩の力は抜いてリラックス。 肘を軽く曲げて腕を振りましょう。

歩幅を広く!

(腰の回転を意識しましょう。)

※ 持病のある方は主治医に相談の上、行いましょう。

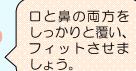
### 引き続き基本的な感染症対策の徹底を!

こまめな手洗い



石けんを使い、 1回30秒程度 かけて丁寧に洗 いましょう。

マスクの着用



「3つの密」の回避



密閉

密集

密接