



# 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のでしょうか？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

すきま時間でも手軽にできる

ケガのリスクが少ない

お金がかからない

生活習慣病予防につながる

ストレス軽減効果がある

健康寿命の延伸につながる

...など

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。

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。



目線はまっすぐ！

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



口と鼻の両方をしっかりと覆い、フィットさせましょう。

### 「3つの密」の回避

