

ウォーキングの強度と目標歩数

ウォーキング歩数の1日の目安は、8,000～10,000歩とされていますが、生活習慣病発症予防に効果のある身体活動量は、約6,000歩の歩行に相当し、意識されない日常歩数（2,000～4,000歩）を加えた数値となります。まずは、日常生活における歩数の増加に心がけ、1日当たり平均歩数で成人1,000歩（歩行時間10分、歩行距離で600～700m程度の増加に相当）高齢者1,300歩（歩行時間15分、歩行距離で650～800m程度の増加に相当）を目指しましょう。目標心拍数は、初心者ばかりから始め、慣れてきたら楽～ややきついに上げて行くようにして、運動経験の少ない人や生活習慣病のある人が実施する場合は、必ずメディカルチェックを受けてから実施しましょう。とくに高血圧症の方は実施前に血圧測定（安静時100拍/分以上は中止）をしましょう。

膝痛にならないようにウォーキングと合わせて筋トレもしましょう。



<年齢別目標心拍数の目安>

年齢	初心者	慣れてきたら
運動強度	かなり楽	楽・ややきつい
20代	100～130	120～150
30代	95～120	110～140
40代	90～115	105～135
50代	85～110	100～125
60代	80～105	95～120
70代	79～95	90～115
80代	70～90	85～110

ウォーキングマップ

楽しく歩いて健康づくり



泊村

理想的なウォーキングフォーム



ウォーキング前の健康チェック

健康のために歩くつもりが体調を崩しては何もありません。次の質問で、今の自分の体調をチェックして、体調が悪い時は中止するなどゆとりをもって歩きましょう！

- 今日の体調はどうですか？
- 昨夜の睡眠は十分ですか？
- 体にだるい感じはありませんか？
- 熱っぽい感じはありませんか？
- 胸がドキドキする感じはありませんか？
- 頭痛・めまい・吐き気などありませんか？
- 朝食は食べましたか？
- アルコールが残っていませんか？

