

～続けよう、ウォーキング～

歩く前後にはストレッチをしましょう

歩く前後にストレッチを行うことで、けがの予防や疲労回復の効果が期待できます。
20秒～30秒ほどゆっくり、気持ちいいところまで伸ばしましょう。



継続することで期待できる効果

筋肉の強化

基礎代謝が上がります。
筋肉が増えることで、転倒予防にもつながります。

骨の強化

運動して負荷がかかる程、骨を作る細胞が活性化します。
また太陽に浴びることでビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けます。

気分転換・ストレス解消

体内で身体をリラックスさせる
幸せホルモン（セロトニン）が
分泌されます。

認知症の予防

運動をすることで脳への血流が増え、
脳が活性化されます。

高血圧の改善

有酸素運動を行うと、血液の循環が
よくなります。
体の末梢部分まで酸素や栄養が運ばれ、
血圧が高くなることを防ぎます。

血糖値の改善・脂肪の燃焼

有酸素運動をすることで、ブドウ糖を
消費し、脂肪を燃焼させます。

主治医がいる場合は相談の上実施してください。

一年に一回、 がん検診・特定健診を受けましょう

がんや生活習慣病は早期発見・早期治療が重要です。



発行：大阪市港区役所 保健福祉課 地域保健活動 ☎06-6576-9968
協力：すみれ会（健康教室修了者会）
令和6年11月発行



～はじめよう、ウォーキング～

正しい姿勢で歩きましょう

あごを引いて視線は遠くに

肘は90度
軽くこぶしを作る

着地はかかとから

肩の力は抜く

背筋を伸ばす

足の動きに合わせて
リズムよく腕を振る



歩幅・歩隔を知ろう

歩幅とは？

一歩踏み出したつま先からつま先の長さ
身長×0.37(cm)＝普通に歩くときの歩幅
身長×0.45(cm)＝大股で歩くときの歩幅



歩隔とは？

左右の足の間隔
歩隔を広げて歩くとバランスが安定
約8cm～10cm（かかとの間に握りこぶし一つ分程度）



プラスしてさらに健康に！

普段のウォーキングにプラスして、ウォーキングの効果を高めましょう

大股で歩いてみる

➡大殿筋・中殿筋・腸腰筋・大腿四頭筋をより使うためカロリー消費量が増える

一步本線上歩き

➡一本の線の上をまっすぐに歩くことで、体幹・内転筋の強化、バランス能力が向上

歩きながら脳トレをする

➡すれ違った人を数えるなど、体と脳を同時に使って脳も活性化（二重課題）



アスマイル（健活アプリ）を使ってみよう

アスマイルは府民の健康をサポートするアプリです。
ウォーキングコースも掲載中！歩いて、ポイントを貯めましょう！



港区

ウォーキングマップ



歩いてポイントを
貯めよう!



★見どころスポット
実際に歩いて見てみてね

コースを選びましょう(距離/分速70mで歩いた場合の所要時間)

1.波除・市岡元町コース 2.2km 31分

2.南市岡コース 1.9km 27分

3.波除山コース 2.2km 31分

4.弁天・田中コース 2.2km 31分

5.神社巡りコース 2.7km 39分

6.甚兵衛渡船場コース 1.0km 14分

7.池島公園コース 1.7km 24分

8.夕風・三先・池島コース 1.8km 26分

9.天保山コース 2.0km 29分

10.港晴・八幡屋コース 1.7km 24分

11.海岸通コース 2.6km 37分

12.築港巡りコース 2.0km 29分

車などに
気をつけて
歩きましょう

