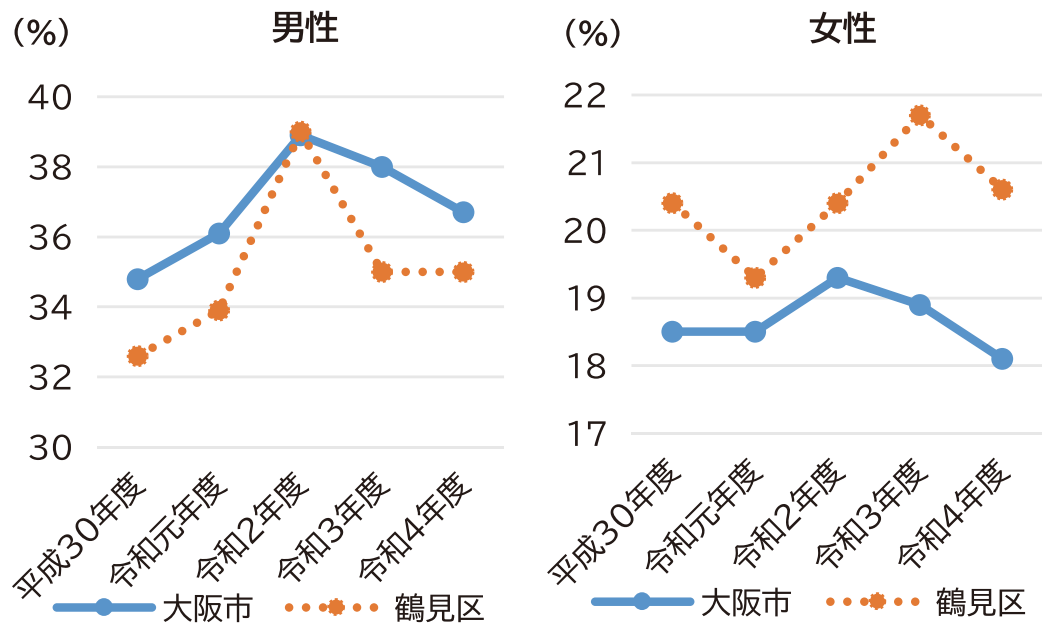


ウォーキングで脂肪を燃やそう！

鶴見区民の肥満者の割合(40～69 歳男女別)
男性は 3 人に 1 人が肥満者であり、女性は大阪市の平均より
肥満者が多い傾向にあります！



+10 (プラステン) から始めよう！

『今より 10 分多く体を動かそう』をメッセージとして日々の身体活動量アップを推奨しています。減量効果として+10 を 1 年間継続すると、1.5～2.0kg減の効果が期待できます。

10 分=1,000 歩くらい
ライフスタイルに取り入れる

- 通 勤 | いつもと違うルートで行き帰り 5 分ずつ遠回りしてみる。
駅では階段を使い、歩幅を広く、早歩きを意識する。
- 休 日 | 出かけるときは車ではなく自転車や電車などを使う。
買い物に行くときは少し遠いスーパーやコンビニに足を延ばす。
窓ふきや庭掃除など掃除の頻度を増やす。

資料:厚生労働省 健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート

ウォーキングでどのような病気を予防・改善できるの？

歩数	中強度の歩行時間 (歩数のうちの速歩き時間)	予防・改善できる可能性のある病気・病態
8,000 歩	20 分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、 メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000 歩	25 分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000 歩	30 分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000 歩	40 分	肥満

資料:東京都健康長寿医療センター研究所 中之条町研究

肥満は病気ドミノの始まり！？

「肥満」とは、体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。
肥満は、**糖尿病**や**脂質異常症・高血圧症・心血管疾患**などの**生活習慣病**をはじめとして
数多くの疾患の原因となります。健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要となっ
ています。肥満を予防し、病気のドミノを食い止めましょう。

肥満はこんな影響があります！

糖尿病

血管が傷つき、
心臓病や失明した
り、透析が必要に
なったりします。

高血圧症

動脈硬化を引き
起こし、脳卒中や
心不全を招きま
す。

脂質異常症

血管が詰まり、
脳卒中や心筋梗塞を
引き起こします。

資料:厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」
国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター

ウォーキングの正しい姿勢

- ①目線はまっすぐ
- ②呼吸は自分のリズムで
- ③ひじを曲げて大きく腕を振ろう
- ④膝を伸ばしてかかとから着地
- ⑤頭は揺らさずしっかりと！
- ⑥肩の力を抜いてリラックス
- ⑦歩幅をできるだけ広く
- ⑧しっかりと地面をキック

おすすめ★鶴見緑地

ウォーキングルート

鶴見緑地駅
スタートコース
約 2.7 km < 約 45 分 >

- 1 鶴見緑地駅
- 2 中央通
- 3 中央噴水
- 4 風車の丘
- 5 ばら園
- 6 日本庭園
- 7 国際庭園
- 3 中央噴水
- 2 中央通
- 1 鶴見緑地駅

緑地橋口
スタートコース
約 1.8 km < 約 30 分 >

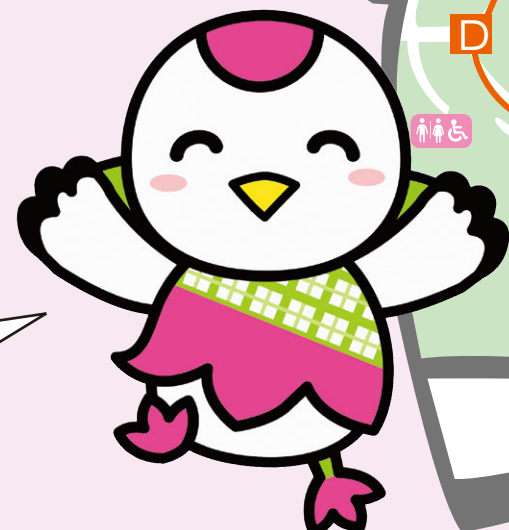
- A 緑地橋口
- B けやき通
- C バーベキュー場
- D キャンプ場
- E 乗馬苑
- A 緑地橋口

北東口
スタートコース
約 2.2 km < 約 40 分 >

- a 北東口
- i 北口
- u ふるさとの森
- e 風車
- a 北東口



ウォーキングの前後は
ストレッチを
しましょう！

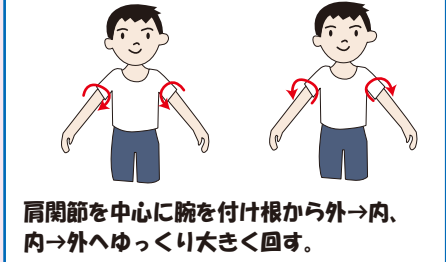


⑪深呼吸



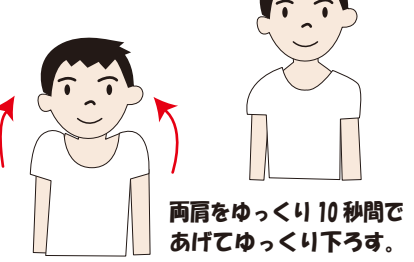
ゆっくり大きく息を吸って、
はきましょ。

⑩肩を回す



肩関節を中心に腕を付け根から外→内、
内→外へゆっくり大きく回す。

⑨肩をすくめる



両肩をゆっくり 10 秒間で
あげてゆっくり下ろす。

⑧太もも前側を
のぼす



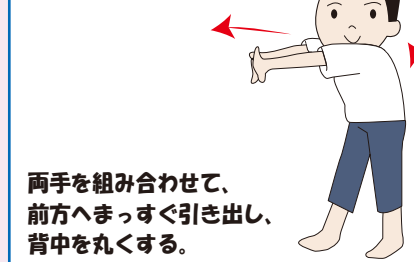
壁や椅子に手をついて
バランスをとり、膝から曲げる。

⑦ふくらはぎから
アキレス腱を
のぼす



ふくらはぎと
アキレス腱を伸ばす。
身体を起こし、
前かがみにならない
ようにする。

⑥背中まるめ



両手を組み合わせて、
前方へまっすぐ引き出し、
背中を丸くする。