

歩数アップ チャレンジ NEWS

はや1か月

折り返し

残り1か月

「歩数アップチャレンジ2023」ご参加ありがとうございます！スタートして1か月、早くも折り返しです。みなさま、歩数の調子はいかがでしょうか？

チームの仲間と「歩数」が話題になる会話も増えていると思います。

自分のペースが掴めてきた半面、自己流の歩き方だったり、ちよっぴり飽きたりしていませんか。

これから日が短くなり、寒さも厳しくなります。安全第一で、心身ともに大事にしつつ、残り1か月歩きましょう！

歩くフォームの
ポイント

肩の力を抜いて
リラックス

肘はやや曲げて

視線はまっすぐ

腕を大きく振る

しっかり大地をキック

膝を伸ばしてかかとから着地



出典：厚生労働省パンフレット「歩く時のポイント」

からだに ころに

イイこと

全身の筋肉の2/3以上は脚にあり、歩くことで血液の循環をよくします。

歩くことにより、心肺機能のアップ、脂肪燃焼、全身のリラックス効果など期待できます。

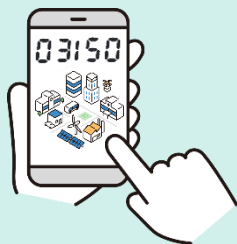
歩くことは手軽に健康になれる方法の一つです。

歩数アップ POINT

歩数を増やすポイントは、「普段の生活で」、「ちょっとした工夫で」、「楽しみながら」です。

あなたの歩数アップPOINTは何ですか？

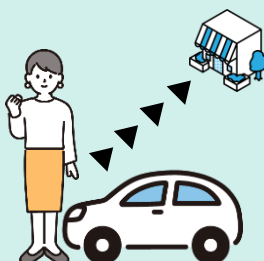
ウォーキングアプリや歩数計で歩数が見える化



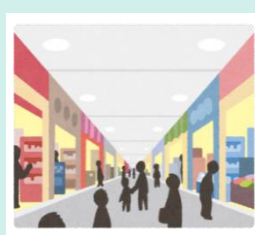
階段を使う



駐車場では店から遠くに車を停める



ショッピングセンターの中は天候関係なく歩ける



あなたのチームはどっち？

めざせ！ 6000歩 コース目標達成
9000歩

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください！



おおさき健康ナビ

発行
宮城県大崎保健所 健康づくり支援班
0229-87-8010