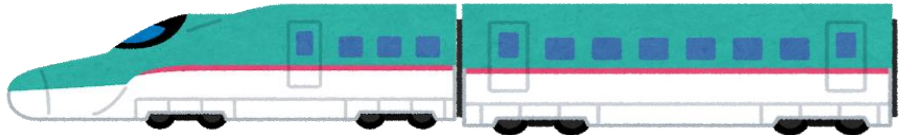


働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No.10
令和元年 10月

～健康情報～

今回の
テーマは

ウォーキングです。

宮城県民は、全国に比べ1日当たりの平均歩数が少なく、男性は40位、女性は31位。^{*}
「第2次みやぎ21健康プラン」に掲げる目標値からは1,000～1,500歩少ない状況です。

(※ 2016年国民健康・栄養調査)

まずは**歩く**ことから始めよう！

1,500歩



歩こう！あと15分

歩くとこんなイイコト♪

- ◆脂肪の燃焼
- ◆心肺機能のアップ
- ◆高血圧の予防
- ◆免疫力のアップ
- ◆心身のリラックス効果



©宮城県・旭プロダクション

*運動する時に気を付けること

- ・高血圧など慢性疾患のある人は、主治医に相談してから。
- ・体調がすぐれない時、睡眠不足の時は無理しない。

Q&A ウォーキングクイズ

Q1 20～64歳が目標とする1日平均歩数は？ (第2次みやぎ21健康プラン)

- ①男性10,000歩、女性9,500歩
- ②男性9,000歩、女性8,500歩

Q2 ウォーキングの歩き方は？

- ①腕を大きく振り、歩幅も大きく、少し早歩きで
- ②腕を小さく振り、歩幅も小さく、ゆっくり歩く

Q3 ウォーキングはどのくらいの強度が良い？

- ①「息が切れる」または「きつい」と感じるくらい
- ②「楽である」または「ややきつい」と感じるくらい

(クイズの答えは下にあります)

みやぎウォーキングアプリをダウンロード！

みんなで、楽しく歩こう！



発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

©：E0`①：Z0`②：I0 ㄥ畚0ㄥノㄥ