

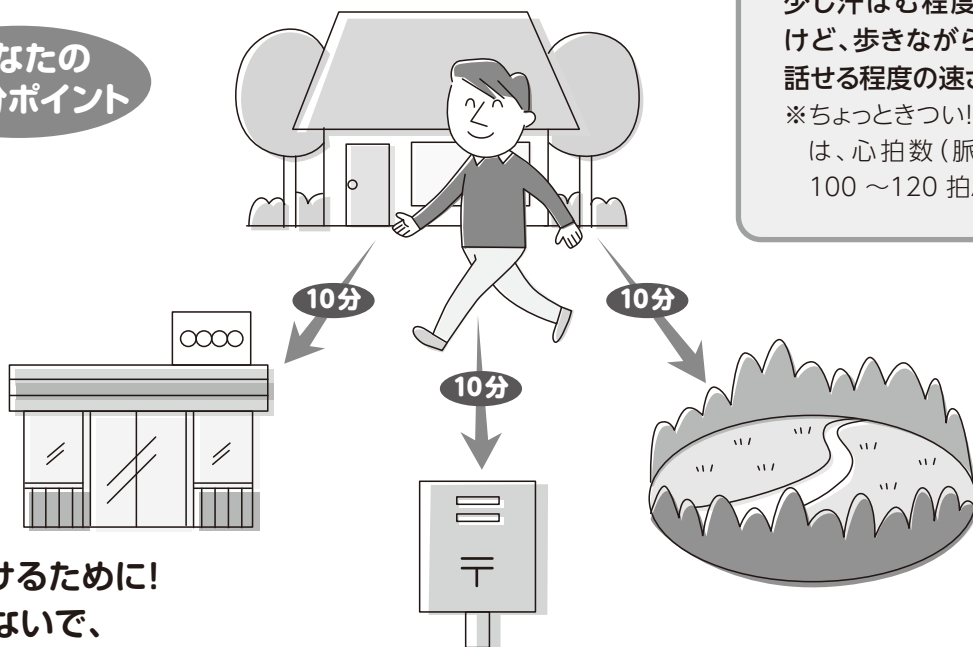


家から10分で到着できる “ポイント”を探してみましょう!

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“ちょっときつめ”のウォーキングが続けられますよ!

あなたの
10分ポイント



楽しく続けるために!
無理をしないで、
毎日コツコツ歩きましょう

“ちょっときつめ”の
ウォーキング
とは

少し汗ばむ程度の速さだ
けど、歩きながらニコニコ
話せる程度の速さ!

※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分) =
100 ~ 120 拍/分です。

1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩 数	1日の歩行のうち 中強度(速歩き) の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
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

※東京都健康長寿医療センター研究所
「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」
の目安は、1分間で
120歩程度の速さ
で歩くこと。

これも
“ちょっときつめ”

