

# 健康ウォーキング手帳



住所

---

名前

---

— 奈良市 —



## はじめに

「運動することは健康づくりに大切だとは分かってはいるけれど、時間がなくて…」というように、つい運動不足になっていませんか？

車や電化製品の普及により、普段の生活だけでは、運動不足になってしまう現代社会。だからこそ、意識的に体を動かして、健康づくりを心がける必要があります。

そこで、なかなか運動が始められない方にもおすすめなのが、ウォーキング。まずは、歩数計をつけることから始め、日常生活の中でコツコツ体を動かすことも大切です。

このウォーキング手帳を活用しながら、運動を始めてみてください。そして、体を動かすことの気持ちよさや楽しさをぜひ感じてみてください。ウォーキングを続けることで、体が少しずつ健康になっていく変化が、現れていくはずですよ。

さあ、今日から健康ウォーキングのスタートです！

## もくじ

- はじめに ..... 1
- もくじ..... 2
- BMI(肥満度)ってご存じですか？ ..... 3
- メタボリックシンドロームって？ ..... 4~5
- ウォーキングの効果..... 6
- 日常生活の中でウォーキングを！ ..... 7~8
- ウォーキングの前後にストレッチ ..... 9~10
- ウォーキングのポイント..... 11
- ウォーキングの注意事項..... 12~13
- 筋力トレーニングをしましょう！ ..... 14~15
- 歩数計をつけてみましょう..... 16
- 運動日記をつけてみましょう..... 17
- 運動日記..... 18~29
- メモ..... 30~32

# BMI(肥満度)ってご存じですか？

生活習慣病の危険因子である“肥満”。その肥満の判定に用いられる体格指数がBMI(Body Mass Index)です。BMIは身長と体重から割り出すことができます。

## ◆BMIの計算式

$$\text{体重} \square \text{ kg} \div \text{身長} \square \text{ m} \div \text{身長} \square \text{ m} = \underline{\text{BMI}}$$

## ◆BMIからみた肥満の判定

(肥満症の診断基準:2000年 日本肥満学会)

やせ	15~18.4
ふつう	18.5~24.9
肥満(1度)	25~29.9
肥満(2度)	30~34.9
肥満(3度)	35~39.9
肥満(4度)	40~

## ◆あなたの適正体重は？

適正体重はBMIの値が22になります。

$$\text{身長} \square \text{ m} \times \text{身長} \square \text{ m} \times 22 = \underline{\text{適正体重 kg}}$$

**例** Aさんの場合(身長170cm 体重76kg)  
 $1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.6\text{kg}$   
(Aさんの場合、適性体重よりやや多いです。)

# メタボリックシンドロームって？

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」とは、肥満に加えて、高血糖、高血圧、高脂血を併せ持った状態のことです。自覚症状はありませんが、心臓病や脳卒中の原因となる動脈硬化を飛躍的に進行させてしまいます。

メタボリックシンドロームかどうかチェックしてみましょう！

## チェックスタート

腹囲(おへその高さ)が  
男性なら 85cm 以上  
女性なら 90cm 以上 ある。

はい

いいえ

メタボリックシンドロームの可能性は低いです。  
しかし、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]=25 を超えている場合は減量が必要です。

次のうち、2つ以上あてはまる。

中性脂肪 150 mg/dl 以上、または  
HDL コレステロール 40 mg/dl 未満

収縮期(最大)血圧 130 mg/Hg 以上、または  
拡張期(最小)血圧 85 mg/Hg 以上

空腹時血糖値 110 mg/dl 以上

# あなたはメタボリックシンドロームです

生活習慣を改善して内臓脂肪を減らしましょう！

## 運動習慣

- 歩数計を使い、積極的に歩きましょう！・・・p16 参照
- 日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう！  
・・・P7・8 参照

## 食生活習慣

- 1日3回規則正しく食べましょう！  
朝食抜きはどカ食いにつながり、太りやすくなります。
- ゆっくり噛んで、腹八分目！  
満腹中枢をはたらかせましょう。
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえて！  
不足しやすい野菜をたっぷりと(350g/日以上目標)
- 甘いものとりすぎは脂肪蓄積のもと！

## その他の習慣

- 禁煙にチャレンジしましょう！
- 定期健診を受けましょう！

はい

## あなたはメタボリックシンドローム予備軍です

今の生活を続けると今後メタボリックシンドロームに移行する危険性があります。体脂肪率を男性:25%未満、女性:30%未満を目指しましょう。

BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]=25

超えている場合は適正体重を目指して減量しましょう。

.....  
いいえ

## ウォーキングの効果

### ①生活習慣病予防

誰にでも無理なくできる有酸素運動なので、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病の予防としても最適です。

### ②肥満防止

多くの酸素を体内にとり入れ効率良く体脂肪を燃焼させることができるので、肥満防止だけでなく減量にも効果的です。

### ③ストレス解消

足の裏を刺激することで自律神経のバランスを整えます。また、屋外を歩き景色を眺めることで気分的なリフレッシュ効果も得られます。

### ④老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、大脳が刺激されます。刺激されることにより脳細胞が活性化し、老化を遅らせ若さを持続させます。

### ⑤骨粗しょう症対策

歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに骨の老化を防ぐことができます。



# 日常生活の中でウォーキングを！

～1日1万歩をめざして～

ウォーキングは、どこでもいつでも気軽に無理なくできるのがいいところ。今まで運動習慣がなかった人でも、日常の中のちょっとした時間を活用し、アイデアしだいで楽しみながらウォーキングができます。

## ●利用駅まで歩く

最寄りの駅までバスを使っている人は、通勤時の家から駅までの道のりが、絶好のチャンスです。



## ●一駅手前で降りて歩く

目的地まで乗り物を利用しないで、ひとつ手前の駅や停留所で乗り物を降りて、歩いてみましょう。



## ●階段を使う

積極的に階段を利用しましょう。



## ●買い物を日課にする

まとめ買いをやめて、毎日買い物に歩いて行くようにすれば、歩数が増やせます。



### ●家事の時体を動かす

掃除の回数を増やすなど家事の中でこまめに体を動かすように意識しましょう。



### ●犬の散歩の回数を増やす

犬の散歩をしている人は、これまでより回数や距離を増やします。やや速めのスピードで歩いて。



## 「1日1万歩のワケ」

「1日1万歩、歩くとよい」と言われています。これは、1日1万歩は、1日あたり約300～350キロカロリー（1週間で約2000キロカロリー）のエネルギー消費に相当します。

1週間約2000キロカロリー以上のエネルギー消費に相当する身体活動を行っている人は、2000キロカロリー未満の人と比べて、死亡の危険度が低いことが明らかになっているからです。そこで、健康づくりのためには、1日1万歩のウォーキングが、300キロカロリー消費する運動としてすすめられています。

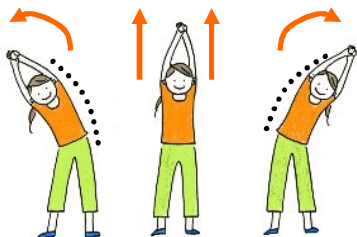
# ウォーキングの前後にストレッチ

ウォーキング前には、体を温め、運動できる状態にするための“ウォーミングアップ”。ウォーキングを終えて、疲れた筋肉を回復させるための“クーリングダウン”。どちらも行わないとけがの原因になりかねません。健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行いましょ。

## ストレッチのポイント

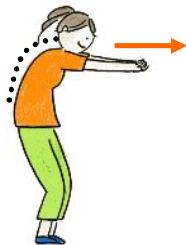
- 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- 気持ちのよいところで15～20秒静止しましょう。
- 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行いましょう。

### ①体側のストレッチ



- ◆両手を組んで真上に上げ、上体を左右に倒す。

### ②背中ストレッチ



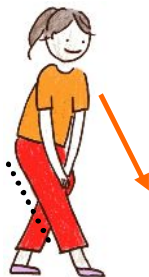
- ◆両手を組んで、前方に突き出す。

### ③ももの前のストレッチ



- ◆膝を曲げて足首を持ち、ももを後ろに反らす。

### ④ももの裏のストレッチ



- ◆片脚を前方に出し、背すじを伸ばしたままおじぎをする。

### ⑤すねのストレッチ

- ◆足を交差させ、つまさきを床につける。



- ◆ゆっくりと両膝を曲げ、前方の足のすねを伸ばす。

### ⑥ふくらはぎのストレッチ



- ◆かかともが浮かないように足を前後に開き、後方の足を伸ばす。

# ウォーキングのポイント

あごを引き、目線を 10  
~20m 前方に向ける。

歩行のリズムにあ  
わせて、呼吸は一定  
のリズムで軽やかに。

おなかをひきしめ、  
胸を張って背すじを  
伸ばす。

ひざを伸ばして歩幅を  
できるだけ大きくし、かか  
とからしっかり着地。

肩の力を抜き、手  
を軽く握り、肘を 90 度  
くらいに曲げ、後ろに  
引くようにリズムカルに  
腕を振る。

つま先でしっかり  
地面を蹴る。



## ウォーキングの注意事項

### メディカルチェックを受けよう！

- ウォーキングも運動です。はじめる前には医師の診断を受けましょう。また、普段から定期的に健康診断を受けましょう。

### 体調に合わせ、無理は禁物！

- こんなときは運動を中止しましょう。
  - ・発熱、頭痛、風邪症状
  - ・下痢、腹痛
  - ・睡眠不足、食欲不振、過労、二日酔
  - ・脈拍異常(乱れる、いつもより多い、50 拍以下)
  - ・血圧がいつもより高い
- 運動中、体調に異常を感じたら無理せず中止しましょう。
  - ・胸痛
  - ・めまい
  - ・動悸
  - ・顔面蒼白、冷や汗、吐き気、普通でない息切れ、疲労感が強い
  - ・関節、筋肉の痛み
- これからウォーキングをはじめると人は、まずは日頃の歩数に1000歩増やすことを目標にしましょう。

## 水分をしっかりと補給しましょう！

- ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸・体温調節などのために、どんどん失われていきます。のどが渴いていなくても10～15分ごとに少しずつ水分を補給しましょう。日射病や熱疲労の予防のためにも忘れずに。

## いつ歩けばいいの？

- 食後すぐや空腹時のウォーキングは控えましょう。運動の2～3時間前に食事をとっておくのが理想的です。
- 早朝は自律神経の切りかえが十分ではありません。朝起きてすぐの運動はできるだけ避けましょう。

## 上手な靴の選び方！

つま先に1cm程の余裕があり、幅にも多少のゆとりがあるもの。

通気性、吸湿性のよいもの。



靴底が適度に曲がるもの。

軽くて靴底はすべらず安定しているもの。

## 筋カトレーニングをしましょう！

### なぜ筋カトレーニングが必要な…？

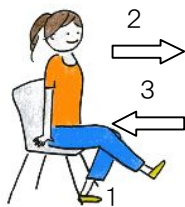
- ①有酸素運動に筋カトレーニングをプラスすると、基礎代謝が高まり、より健康効果が高まります。
- ②加齢現象による筋力低下を防ぐことで、転倒や骨粗鬆症の予防になり、寝たきり状態にならないようにします。

### 筋カトレーニングのポイント

- 呼吸を止めずに息を吐きながら行いましょう。
- 回数は8～15回を1セットとし、2～3セット行いましょう。
- 同じ筋肉の筋カトレーニングを毎日行くと、筋肉が疲れ過ぎて効果が得られないので、2日に1回のペースで行いましょう。
- 筋カトレーニングの前後にはストレッチを行い、ケガや疲労を防ぎましょう。
- 決して無理をせず、自分のペースで行いましょう。



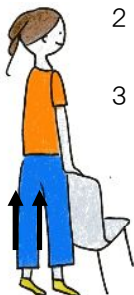
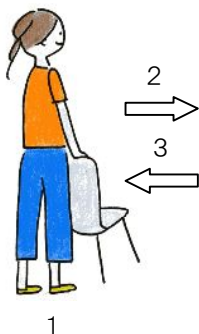
## ①ももの前の筋肉を鍛える運動



- 1 床から足を少し浮かした状態から始める。
- 2 ひざを伸ばす。
- 3 ゆっくりと元に戻る。

効果  
・階段昇降などの動作がスムーズに行える。  
・膝痛の予防。

## ②ふくらはぎの筋肉を鍛える運動



- 1 床からかかとを少し浮かした状態から始める。
- 2 かかとを上げて、つまさき立ちになる。
- 3 ゆっくりと元に戻る。

効果  
・歩行時の足の運びがスムーズになる。  
・立位や歩行の姿勢バランスが良くなる。

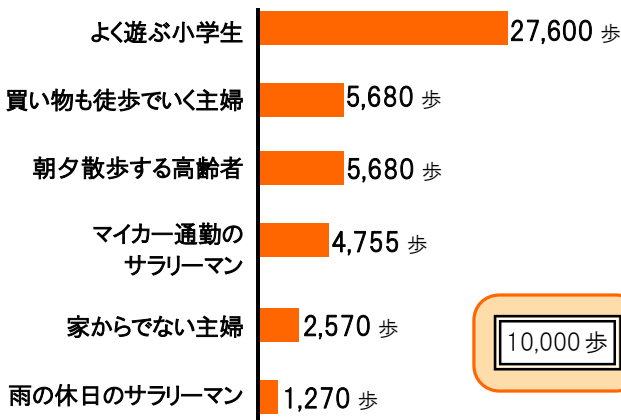
## 歩数計をつけてみましょう

～歩数計は毎日の運動不足のバロメーターです～

毎日、どのくらい歩いているかご存知ですか？歩数計をつけてみると、日頃の歩数が分かっておもしろいです。また、ウォーキングを続ける励みにもなります。まずは、歩数計をつけて、日頃の歩数に1000歩増やすことから始めましょう。

無理なく目指そう1日1万歩！

### あなたの歩数はどれくらい？



(波多野義郎・加藤敏明『奇跡の速歩健康術』より)

## 運動日記をつけてみましょう

日頃からどれくらい運動できているか運動日記をつけて確認してみましょう。日記をつけることで、運動する励みになりますので、運動を継続する上でのちょっとしたコツになります。

日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
1	7,100	○		今日からウォーキングするぞ～！
2	8,000	○	○	筋トレをやめた！
3	7,500	○	○	体調良くなった！
4	7,000	○	○	友達と一緒にウォーキングした
5	8,500	○		歩いて買い物へ行った
6	7,200	○		旅行でウォーキングできず
7	7,800	○		〃
8	7,800	○	○	久々にウォーキングして気持ち良かった
9	8,500	○		足の振りを意識してウォーキングした
10	7,500	○		庭掃除をした
11	8,000	○		友達と一緒にウォーキングした
12	9,500	○		初めて1日1万歩達成した！
13	3,200	○		雨の為、家で筋トレだけ行った
14	8,500	○	○	歩いて買い物へ行った
15	10,300	○		体重が2キロ減って嬉しい！

1日に歩いた歩数や時間を書きましょう。

運動の前後やその他の時間にストレッチをしたら○をつけましょう。

その他の運動を実施した時や外出したことなど1日の出来事や天気を書いてみましょう。また、体重などを書いてみると運動の効果も見えてきます。

筋トレを実施したら○をつけましょう。

# 運動日記（ 年 月）

日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

1ヶ月の合計歩数

1日の平均歩数

# 運動日記（ 年 月）

日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

1ヶ月の合計歩数

1日の平均歩数

# 運動日記（ 年 月）

日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				



日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

1ヶ月の合計歩数

1日の平均歩数

# 運動日記（ 年 月）

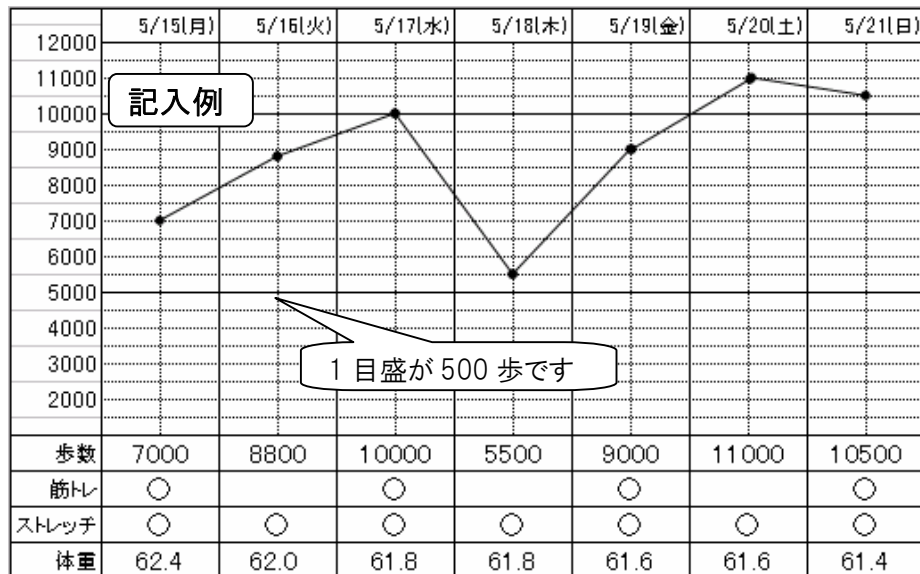
日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

日	歩数	ストレッチ	筋トレ	特記事項
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

1ヶ月の合計歩数

1日の平均歩数

他にもこのような運動日記もありますのでご活用下さい。



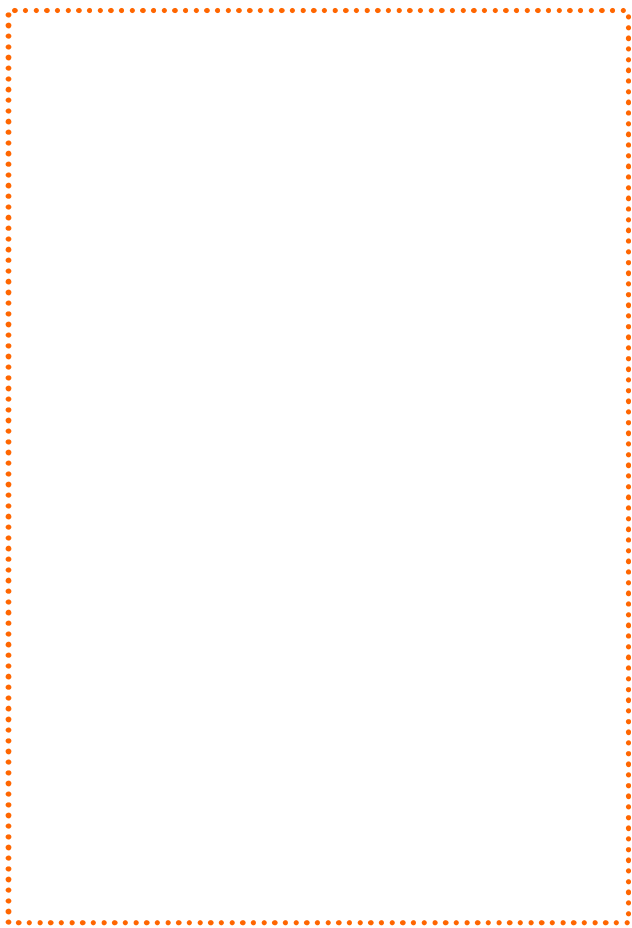
	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
12000							
11000							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
歩数(歩)							
ストレッチ							
筋トレ							
体重(kg)							

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
12000							
11000							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
歩数(歩)							
ストレッチ							
筋トレ							
体重(kg)							

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
12000							
11000							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
歩数(歩)							
ストレッチ							
筋トレ							
体重(kg)							









奈良市保健所健康増進課

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号  
奈良市役所内

TEL 0742-34-5129

HP <http://www.city.nara.nara.jp/>