

▶ 安全に、楽しく歩くために！

こんな時は控えましょう！

夏場の気温の高い時間や冬場の気温の低い時間は注意！

- ◇食後すぐや、空腹時のウォーキングは控えましょう。
- ◇早朝は、自律神経の切り替えが十分ではありません。
朝起きてすぐのウォーキングは、避けましょう。



服装は？

- ◇天候に合わせて調節できるものを、着ましょう。
夏・・・通気性のよいもの
冬・・・体の熱を調節できるように、重ね着が便利
- ◇夜間・早朝は目立つものを
明るい色の服装やくつ、蛍光色のものを身につけましょう。
反射シールなどをくつに貼って利用しましょう。



水分補給を！

熱中症予防のためにも忘れずに！

ウォーキング中の体内の水分は、汗、呼吸・体温調節などのために失われていきます。

- ◇のどが渇いていなくても、15～20分ごとに水分を補給しましょう。
- ◇ウォーキング前後にも、水分を補給しましょう。



ニコニコペースでウォーキング！

◇速さ・・・ふだんより少しだけペースを上げて

◇歩幅・・・やや広めに

◇呼吸・・・息が少しはずむ程度に

◇脈拍数(心拍数)をチェック！

◆ 運動は強すぎると身体に負担がかかり、弱すぎると効果が少なくなります。

◆ 健康づくりに効果があり、無理なくウォーキングをするために脈拍数(心拍数)を目安にする方法があります。



健康づくりに効果のある脈拍数(1分間)の求め方

年齢	安静時脈拍数(1分間)	安静時脈拍数(1分間)	
(220 -	<input type="text"/>	- <input type="text"/>) × 0.5 +	<input type="text"/>

例：65歳で安静時脈拍数が60回（1分間）の場合

ウォーキング中の安全で効果のある脈拍数の目安

$$(220 - \boxed{65} - \boxed{60}) \times 0.5 + \boxed{60} = 107$$

※安静時脈拍数：横になった状態で測った脈拍数

脈拍数は目安です。無理のないウォーキングをしましょう！

歩きすぎに注意！

- ◇自分の能力以上に歩くと⇒骨・関節・筋肉を痛めます。
- ◇速いペースで歩きすぎると⇒心臓に負担をかけます。
- ◇疲れた時は、ゆったり入浴したり、マッサージで足の指、足首、ふくらはぎ、太ももの順にゆっくりもんでいきましょう。



ウォーキングマナー

ウォーキングでは公道や公園を通ります。ウォーキングマナーを守りましょう。

- ◇交通ルールを守って、安全に。
- ◇「おはよう！」「こんにちは！」明るい挨拶を。
- ◇信号で、あわてず、あせらず待つ余裕を。
- ◇道路では、ひろがりすぎないように。
- ◇自分のごみは、責任を持って持ち帰りを。



ウォーキングカード

市は、ウォーキングを楽しく続けられるよう「ウォーキングカード」を作成しました。

健康増進課または各連絡所に設置してあります。ご利用ください！

ウォーキングマップ

マップ名	発行
健康ウォーキングマップ	健康増進課
美濃金山城跡	文化財課
文化財散歩道	可児郷土歴史館

ぜひ活用ください！