

# 砧健康づくり ウォーキングマップ ①

【砧地区版】

## 「きぬた地区かるた」で

# ある 砧 歩きぬた

「歩きぬた」とは、砧地域健康づくり行動計画の重点プロジェクトです。このマップは、区民が中心になり企画、作成しました。

「車より歩いてみよう わがきぬた」を合言葉に、自分のペースで歩いてみましょう。

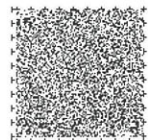
編集・発行 平成 24 年 10 月  
第 2 版 平成 27 年 3 月

砧地区健康マップ編集委員会  
世田谷区砧総合支所健康づくり課

電話 03-3483-3161  
FAX 03-3483-3167

※このマップの作成にあたっては、砧地区町会・自治会連合会のご協力をいただきました。

令和 2 年 4 月一部改定



## 知ってますか？ 歩くことの効果

- 足腰の筋肉を使うことで筋力アップし、さらに大脳も刺激され老化を防ぐ。
- 血液の流れが良くなり、高血圧を予防し新陳代謝が高まる。
- 脂肪が燃えるため肥満を予防。
- HDL(善玉)コレステロールが増え、動脈硬化を予防。
- 免疫力や抵抗力が増え、生活習慣病を予防。
- 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防。
- ほどよい気分転換で、ストレス解消。

※生活習慣病予防には、「歩く」などの運動とともに、食生活・休養などに気をつけて、健康的な生活することが大切です。(効果には個人差があります。)

## なぜ 1 日 1 万歩？

(時間で1時間半。距離で6~7km)  
日本人は、1日の生活で消費するエネルギー量より約300kcal多く摂取するといわれています。これが蓄積されると肥満に繋がるため、1日1万歩歩くと余分な約300kcalを消費してくれるという計算です。いきなり1万歩は体に負担がかかるため、まずは1日の歩数のプラス1,000歩(時間で約10分)を目指し、慣れたら徐々に歩数を増やしましょう。

## 運動指導員さんから ワンポイントアドバイス！

「運動不足だから歩かなきゃ」と気張らないで、まずは一歩外へ踏み出してみましょう。少しおなかをしめ、良い姿勢を意識すれば代謝もアップ！

お近くの見どころポイントにぜひ足を運んでみてください。血流が良くなり、身体も気持ちもリフレッシュできます。

速歩でなくてOK！ポイントはあくまでも「マイペース」。明日もやりたくなるくらい「良い加減(いい加減)」で続けてくださいね。

お話：(公財)世田谷区保健センター  
岩淵運動指導員

## 私のマイコース

★歩いたコースや訪れた場所・感想などを入れてみましょう。



## 「歩く」ことで活動量を増やす ヒント！

歩くことは、日常で気軽にできる運動の一つです。自分の一日の歩数や活動量を知って、今より少し多めを目標に無理せず体を動かしていきましょう。

\*砧地域健康づくり推進連絡会での意見を取り入れ、作成しました。



1 駅前でおりて自宅まで歩く。



エレベーターやエスカレーターは使わず階段を使う。



犬と散歩をする。



いつもよりちょっぴり多く家事をする。



楽しみながら歩く

★ショッピング



★休日は子どもと公園に行く。



★史跡めぐり

あなたの生活に歩くことをどんなふうに取り入れますか？

## 体格指数BMIで 健康体重チェック！

体重は健康のバロメーターです。自分の適正体重を確認してみましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIによる判定	日本人の食事摂取基準(2020年版)		
	やせ	ふつう	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65歳~	21.5未満	21.5~24.9	25以上

BMI (Body Mass Index : 体格指数)

## 「歩く」ことによる 消費エネルギー量は？

(あなたの体重) (歩いた時間) (消費エネルギー量)  
 kg × 3 \* ×  時間 × 1.05 =  kcal  
(\*メッツ: 安静時を1とした、運動の強度を示したもの)

例: 60kgの人が30分歩いた場合  
 60kg × 3 × 0.5時間 × 1.05 = 95kcal

※メッツ: 普通歩行(67m/分)で歩いた場合は3メッツ  
 速歩(95-100m/分)で歩いた場合は4メッツ

## 砧コースを歩いた場合

1周4km(所要時間1時間) ⇨ 6,000歩  
 体重50kgの人の場合

⇨消費エネルギー量は160kcal

これに相当する食べ物、飲み物はこのくらい



※数字はおおよその目安です。

## 食事は主食 主菜 副菜をそろえて バランスよく食べよう！

