

効果的な歩き方

★歩幅を広くして、
速歩に心がけましょう！

やや速く歩く: 忘れ物をとりに行く速さ
できるだけ速く歩く: 遅刻しそうな速さ

★足親指をしっかりとつけて歩くことを
意識しましょう！

服装

温度を調節しやすい服装、動きやすい服装

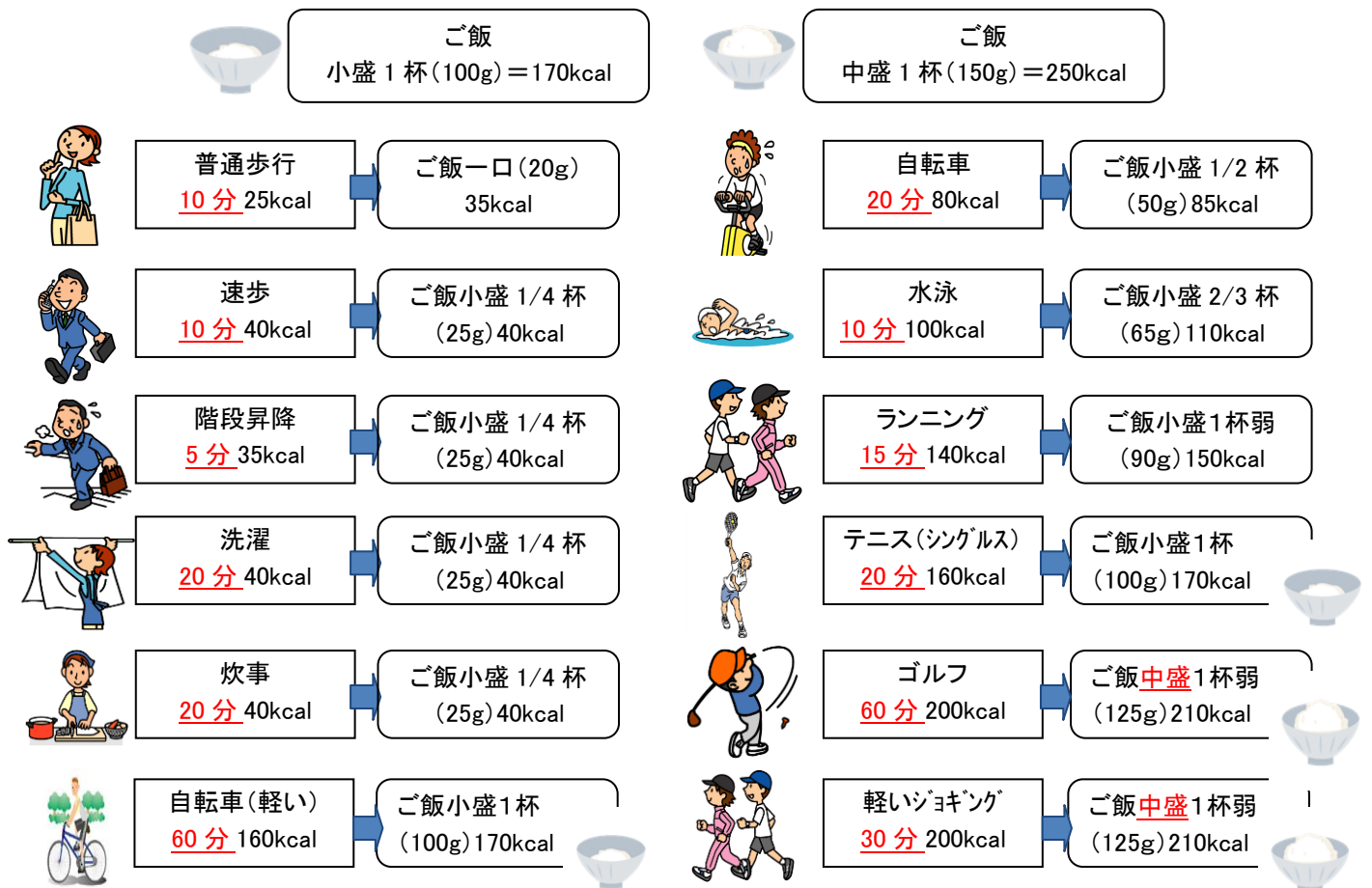
靴の選び方

つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの、クッション性が高く膝等への負担が小さいもの、底は柔軟性があるものを選びましょう



運動量をご飯に換算すると・・・

* 体重80kgの人として計算しています。



食べ物からとったエネルギーは、運動等により消費しないと、摂取エネルギーと消費エネルギーがアンバランスになります。

摂取エネルギー > 消費エネルギー → 肥満

ちなみに、
ビール (500ml) 200kcal
日本酒 1 合 (180ml) 200kcal
アイスクリーム カップ 1 個 (200ml) 300kcal です。

働き盛りの方のために

シリーズ Part2

運動する時間がなかなかない方に

働き盛りの人ほど運動不足！？

平成 21 年度県民栄養調査結果から
運動習慣がある人は、**3人に1人** です。

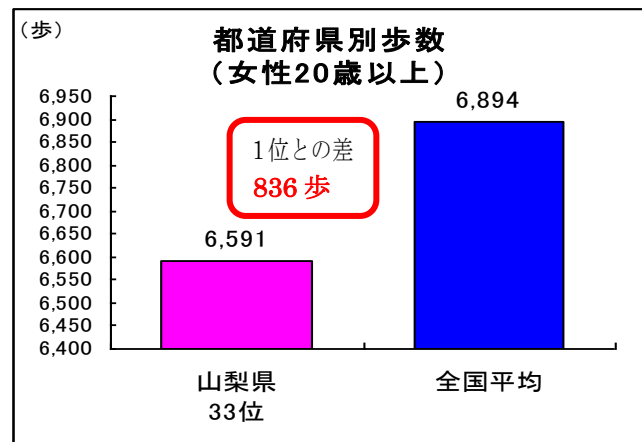
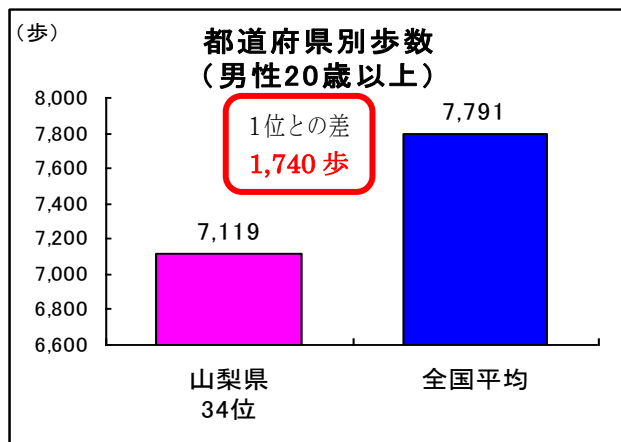
特に 30～49 歳の働き盛りの人の運動習慣が少ない状況です。

「運動習慣あり」は、男性 32.9% 女性 20.2% (30～49 歳)

運動ができない理由は？？？ 忙しいなど、ほとんどの方が**健康以外の理由**です。



1 日の歩数は？

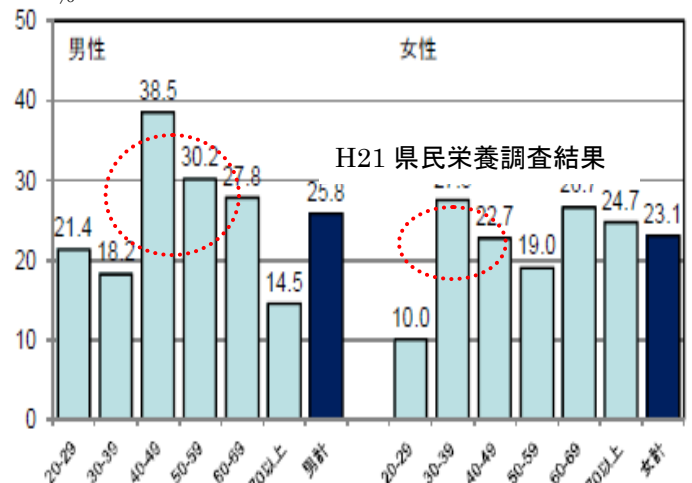


厚生労働省 平成 24 年国民健康・栄養調査結果

肥満者の割合は？

BMI が 25 以上の肥満傾向の人は、**40 歳、50 歳代の男性**に多く、**3 人に 1 人が肥満傾向**にあります。

女性では **30 歳、40 歳、60 歳、70 歳**の各年代で、**4 人に 1 人が肥満傾向**にあります。



肥満の原因は 運動不足と食べ過ぎ!!

健康情報満載！中北地域・職域保健連携推進協議会ホームページをご活用下さい。

ホームページの
ご案内

するじゃんけ_健康づくり

検索

<http://www.pref.yamanashi.jp/ch-hokenf/shokuiki.html>