

② ウォーキングするのは朝がいいの？ 夕方がいいの？

脂肪が
気になる方は



朝がおすすめ!

朝は1日のうちで1番血糖値が下がり、脂肪が燃焼されやすくなります。また、朝日を浴びることで、自律神経が整うので心が安定し、一日のスタートに適しています。ただし、朝は血圧が高くなる時間帯なので、高血圧や動脈硬化が気になる方は朝食後や水分補給することをお勧めします。

ぐっすり
眠りたい方は



夕方おすすめ!

1日の最後に体を動かすことで、全身の血行がよくなり、体にたまった疲れを取ることができます。また、肩こりや体のむくみなどを解消することができます。ただし、眠る1時間前までにしましょう。

※朝と夕方のウォーキングはどちらも効果的ですが、安全面から明るいコースや時間帯を選ぶようにしましょう。

③ 楽しく取り組むポイント

- ① 歩数計で歩数や消費カロリーを確認しながら歩くと目標ができ楽しみが広がります。
- ② 日常生活の中で通勤や買い物等歩いて移動する機会を作りましょう。
- ③ 家族や仲間と一緒に歩きましょう。
- ④ マンネリ化防止にコースを変えてみるのも良いでしょう。
- ⑤ 「健康ハツラツポイント手帳」をゲットし、ポイントを貯めよう。

※詳しくは福祉保健課(電話27-5952)へ問合せください。



ノルディック・ウォークは
全身運動でウォーキングの
1.2倍の消費カロリーだよ!!
福祉保健課に相談してみてね。



(対象:20歳以上の住民)