

～気軽に歩いて健康づくり～

たかはた健康ウォーキングマップ

町内6地区のウォーキングコースの他、ウォーキングセンターと周辺コースを掲載しました。
さあ、歩いて健康づくりを心がけましょう！



ウォーキングの健康効果

- ① 肥満の予防、改善
- ② 生活習慣病の予防
- ③ 骨粗しょう症を防ぐ
- ④ ストレス解消
- ⑤ 老化を防ぐ



TAKAHATA Walking map

安全なウォーキングのすすめ

① 自分の体調に合わせ、無理はしない

- ・睡眠不足、食欲がない、二日酔い
- ・だるい、熱っぽい、風邪症状
- ・頭痛、めまい、吐き気
などの症状がある時は中止しましょう。

② 準備運動、整理運動をしっかりと

アキレス腱、ふくらはぎ、太ももを伸ばし、できれば全身のストレッチを行いましょう。

③ 動きやすく、気候に合わせた服装で

吸汗性、速乾性にすぐれた素材を着用しましょう。自分の足にフィットした運動靴を履きましょう。

④ 水分をしっかりと補給

のどが乾いたと感じる前に、しっかりと水分を補給しましょう。

⑤ 食後すぐと空腹時のウォーキングは控えましょう

食後は、消化するために大量の血液が必要になり、運動する分の血液が不足して心臓に負担がかかります。



【歩く速さの目安】

にこにこペース：会話しながら歩くことができるペース（1kmあたり15分で歩く速さ）
せかせかペース：息がはずむ程度のやや早いペース（1kmあたり10分で歩く速さ）

30分間ウォーキングを行った際の体重別消費エネルギーの目安

	体重 50kg	体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg
にこにこペース	78 kcal	94 kcal	110 kcal	126 kcal
せかせかペース	105 kcal	126 kcal	147 kcal	168 kcal

高畠町・高畠町国民健康保険

問合せ：健康推進課 ☎ 0238-52-5045