

「歩く」の 5つの魅力

特集

歩いっしょ!

昨日、あなたはどれくらい歩きましたか？

平成30年度の厚生労働省の調査によると、[※]運動習慣のある人^(※)は男女ともに20歳代で最も低く、男性が17.6%、女性は7.8%となっています。

「運動」は体に良いと分かっているけれど時間や機会がないといった人も多いのではないのでしょうか。

そんな運動が遠のいてしまっている方にとって、「歩く」ことは、手軽に始めることができる運動。今回の特集では、「歩く」ことの魅力「歩く」ことの楽しみ方を紹介します。

気軽に楽しく健康の第一歩を踏み出してみませんか？

ストレス解消

気持ちを落ち着かせる
リラクゼーション
効果あり

生活習慣病の 予防

運動不足が原因で
起こる病気の
予防・改善

転倒の防止

足の筋力強化で
転倒防止に効果的

骨密度の強化

骨への刺激で
骨粗鬆症の予防に

交流の輪が広がる

イベントへの参加で
仲間が見つかる

※運動週間…30分以上の汗をかく運動を
週2回以上、一年間以上行っている人

