

# 始めよう！ウォーキングで健康づくり

ウォーキングはいいこといっぱい！

美しいフォームで効果を高めましょう！

筋力アップ！心肺機能アップ！脂肪燃焼効果！



1,000歩＝10分で  
みかん1個（30kcal）分の  
カロリー消費！

歩きやすい靴、歩きやすい服装で出勤！

駅一つ分余分に歩く、少し負荷をかけて早歩きで歩く  
など、毎日に今より+（プラス）10分、ウォーキング  
を取り入れてみましょう！

少し前を見る  
ように

身体の中心軸  
をまっすぐ

腕は左右  
バランスよく  
振る

つま先はまっすぐ  
足の力を抜いて  
自然に着地



# FUN + WALK PROJECT

「FUN+WALK PROJECT」は、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的にする  
スポーツ庁の官民連携プロジェクトです。毎日に「歩く」を足してハッピーになろう！

## ☆ウォーキングに関する高松市の計画



【1日の平均歩数】★目標：プラス1,000歩  
高松市健康都市推進ビジョンでは、ウォーキングを始めとする運動の推進を図っています。

### スポーツ推進計画

【成人の週1回以上のスポーツ実施率】  
★目標：70%（2023年度）  
「スポーツ」とは、ウォーキングやジョギング、軽度の運動、身体を使った運動を全て含めた広範囲の活動です。

## ☆ウォーキングに関する出前講座

企業及び事業所の方に運動習慣を身につけていただくため、**健康運動指導士を派遣**します。  
ぜひ一緒に、健康づくりを始めてみませんか？  
※別添の申込書で申し込んでください。



お問い合わせ先：高松市保健所保健センター地域保健係

TEL：087-839-2363  
FAX：087-839-2367