

ウォーキング手帳



徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシィ」

氏名

徳島市保健センター

ウォーキング大作戦!!

安全で気軽にできるウォーキング。
運動不足の人や高齢者の方も簡単にできる
有酸素運動です。
介護予防やメタボリックシンドロームの予防・
改善にも効果があります。

この手帳に記録していただくことで、ご自身の
日常の歩数を知り、目標をたてて楽しく
ウォーキングを継続させることにお役立て
ください。



○ ウォーキングの前に

体調をチェックしましょう！

からだのだるく感じる
下痢気味
からだが熱っぽい
少し動くと息切れがする
顔やからだがむくんでいる
めまいがする
膝や腰が痛い
睡眠時間が少ない
食欲がない

現在、医療機関にかかっている方は、
運動量や注意点について主治医に
相談しましょう。



○ ウォーキングの効果

ストレス解消

美肌を保つ

血圧、血糖値を
下げる

不眠を解消

肥満予防

風邪予防

脳の活性化

心肺機能を高める

肩こり、腰痛を
やわらげる

骨密度の低下を

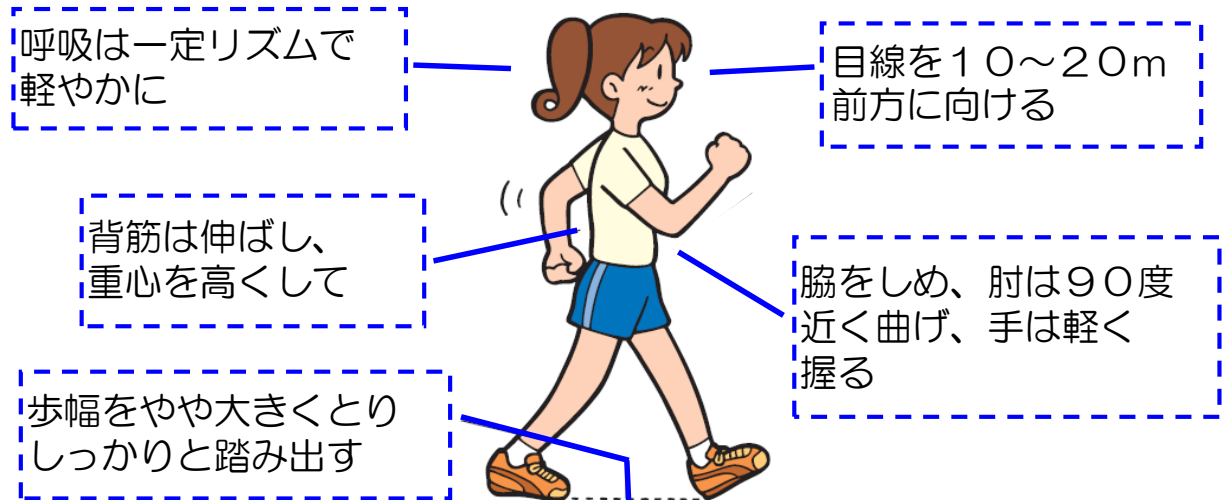
足腰の筋力アップ

善玉コレステロールが
増える



○ ウォーキングの方法

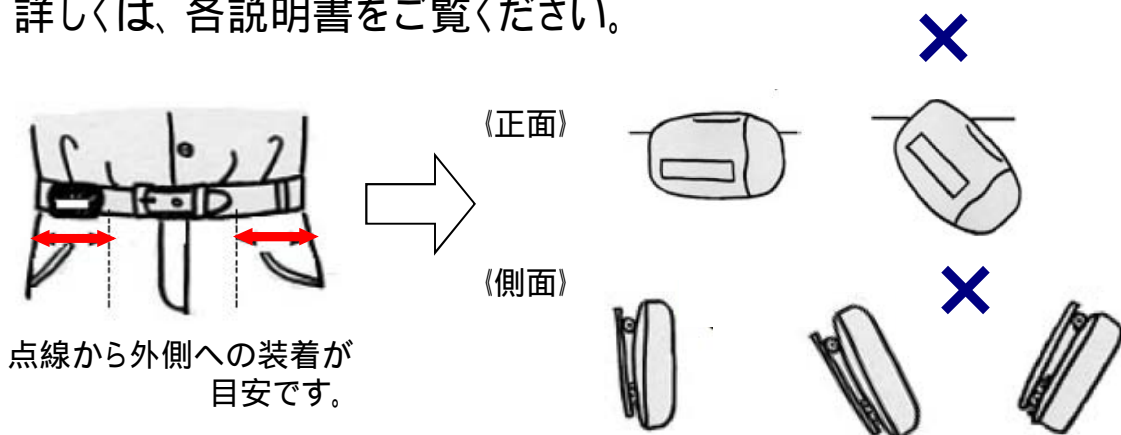
ウォーキングは正しい姿勢・正しい歩き方を身につけることが大切です。
悪い姿勢で歩いていると、着地の時にかかる力によって足や腰を痛めることもあります。



膝を伸ばしてかかとから着地
かかとからつま先へゆっくり重心を移動
つま先で十分踏み込み、蹴り出す

○ 歩数計

歩数計は、カバンやポケットに入れずに、ベルトやズボンにまっすぐ止まるようにつけましょう。
詳しくは、各説明書をご覧ください。



○準備運動と整理運動

ポイント

- ・息を吐きながら行う
- ・反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない
- ・気持ちの良いところで10秒～20秒静止する
- ・左右対称にバランスよく行う

①全身のストレッチング



両足を肩幅に開いて立ち、そのまま両腕を頭上へ持ち上げながら、全身の伸びをするつもりで上半身を伸ばす。

②体側のストレッチング



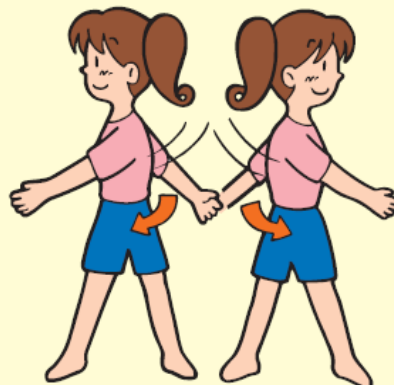
片方の手を腰に当て、上体を横に倒す。腰から下は動かさないように。

③もも裏側のストレッチング



両足を肩幅に開いた姿勢から片側の足に向かって上体を斜め前に倒す。これを左右行う。

④腰のひねりのストレッチング



上半身と下半身を逆方向へねじるようにして腰をひねる。息を吐き出しながらゆっくりとねじる。

⑤おしりともものストレッチング



後ろに壁があるところで、両手で膝を抱え、一本足で立った状態のまま抱え上げた膝を胸にひきつける。次に、壁の横に立ち、片手を壁に当てる。からだの後方で一方の足首を持ち、かかとをおしりにつけるようにしながら太もも前部を伸ばす。

⑥ふくらはぎのストレッチング



足を前後に開き、後ろ足のかかとが浮かないようにアキレス腱とふくらはぎを伸ばす。この時、後ろ足のつま先は前向けるようにする。前後の足を交換し、逆側も同様に。

⑦上腕と肩のストレッチング



頭上に上げたひじを逆側の手で押し下げようしながら肩と上腕を十分にストレッチさせます。からだをまっすぐにして行うことがポイント。反対側も同様に行います。

⑧手首、足首のストレッチング



全身をリラックスさせ、手はブラブラと、足首はゆっくりまわす。

月 歩数記録表

| |
|---------|
| 1日の目標歩数 |
| 歩 |

その日の体調や気になることなど
記入しておきましょう

| 日 | 歩数 | 分 | 目標① | 目標② | 体重 | メモ |
|----|----|---|-----|-----|----|----|
| 1 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 2 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 3 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 4 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 5 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 6 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 7 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 8 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 9 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 10 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 11 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 12 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 13 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 14 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 15 | 歩 | 分 | | | kg | |



徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシィ」

いつもより+1000歩を目標に
歩いてみましょう～

今月の身体活動目標(身体を動かす習慣をつけましょう！)



1つでもOK!

| 日 | 歩数 | 分 | 目標① | 目標② | 体重 | メモ |
|----|----|---|-----|-----|----|----|
| 16 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 17 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 18 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 19 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 20 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 21 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 22 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 23 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 24 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 25 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 26 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 27 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 28 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 29 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 30 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 31 | 歩 | 分 | | | kg | |
| 平均 | 歩 | | | | | |

あなたの平均歩数を出してみましょう！
あなたの基本となると歩数が分かります。

保健センターの健康相談

相談はすべて無料ですが、予約が必要です。

年末年始(12月29日～1月3日)及び祝日と重なる場合はお休みです。

徳島市民対象です。

からだ・こころの相談

平成26年4月現在

専門医師による個別相談 (1人30分程度)

| 相談内容 | 曜日・時間 | 場所・予約先 |
|------------------------------|----------------------|---|
| 健康相談・ COPD予防相談・ 禁煙支援相談 | 第2火曜日 13:00～15:00 | 【場所】 保健センター 健康相談室 (ふれあい健康館2階) 【予約】 TEL 656-0534 |
| 糖尿病予防相談 | 第4火曜日 13:00～15:00 | |
| もの忘れ予防相談 | 第3水曜日 9:30～11:30 | |
| 歯科医師相談 | 第3木曜日 13:00～15:00 | |

歯科衛生士による歯科保健相談 (1人30分程度)

| 曜日・時間 | 場所・予約先 |
|----------------------------------|---|
| 金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 | 【場所】 保健センター 健康相談室 (ふれあい健康館2階) 【予約】 TEL 656-0534 |

保健師による健康相談 (1人30分程度)

| 曜日・時間 | 場所・予約先 |
|------------------------------------|--|
| 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 | 【場所】 保健センター 健康相談室 (ふれあい健康館2階) 【成人に関する相談】 TEL 656 - 0534 【母子に関する相談】 TEL 656 - 0532 |

食事の相談

管理栄養士による栄養相談 (1人60分程度)

| 曜日・時間 | 場所・予約先 |
|--------------------------------------|---|
| 水曜日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00 | 【場所】 保健センター 栄養相談室 (ふれあい健康館2階) 【予約】 TEL 656-0534 |

運動の相談

健康運動指導士による運動相談 (1人30分程度)

| 曜日・時間 | 場所・予約先 |
|--|---|
| 月 ~ 金曜日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00 | 【場所】 保健センター 元気回復室 (ふれあい健康館2階) 【予約】 TEL 656-0534 |

糖尿病等生活習慣病予防や健康づくりに関する健康教室、運動教室は随時開催しています。

詳細については、

広報とくしま(毎月1日・15日発行)

市政だより(毎週木曜日)

ホームページ

等でご確認ください。

徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシィ」



ウォーキングマップ

ウォーキングの普及のために、安心・安全なウォーキングコースを紹介しています。

ウォーキングマップには、さまざまなコースがあります。
体力に合わせてコースを選択し、毎日の健康づくりにご活用ください。

市民健康ウォーキングコースマップ

- ひょうたん島コース
- 徳島中央公園コース
- 新町川水際公園コース
- しらさぎ大橋コース
- 阿波史跡公園コース
- とくしま植物園コース
- 日峰大神子広域公園コース



とくしまウォーキングマップ

市内23地区のウォーキングコースを紹介しています

ウォーキングマップは、徳島市のホームページからダウンロードできます。



徳島市保健センター

検索

ホームページアドレス

http://www.city.tokushima.tokushima.jp/hoken_center/index.html

徳島市TOPページ

くらし「健康・福祉」
ウォーキング推進運動

健康「健康づくり事業」
ウォーキングマップ

糖尿病予防大作戦



まず8000歩・腹八分目で

とくしましょう！

徳島市