

# 健康ウォーキングマップ



東大和市  
HIGASHIYAMATO CITY

つぎはどこを  
まわるべえ〜か？



## ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

### ①生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

### ③肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

※「健康づくりのための身体活動基準 2013（厚生労働省）」を参考に作成

### ②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

### ④ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

ちょっと実行、  
ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン