



発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368

(令和7年度第3号)

令和7年9月18日

運動の秋！安全に楽しくウォーキングしよう！



今回はウォーキング特集です。国民健康・栄養調査では歩数や運動習慣の調査を長年にわたり実施しています。令和5年度の結果では20歳以上の歩数の平均値は男性で6,628歩、女性で5,659歩であり、直近10年間で男女とも有意に減少しています。生活習慣病予防、死亡リスク減少のためには、**1日8000歩以上**が推奨されています。また、ウォーキングを行うことで気分のリフレッシュや抑うつリスク減少も期待できます。

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます

ウォーキングのポイント

目

視線を10～20m先にすると、背筋がピンと伸びます

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にします

腕

ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります

膝

しっかり伸ばし、前に振り出します

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります

足

つま先で地面を蹴り、かかとから着地します

歩幅

歩幅は普段より大きくとります



安全のために

□からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。

□体調が悪い時は無理をしない。

□病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

いつもの生活に+10分
から始めよう！

参考)健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

健康・体カづくり事業財団 健康手帳

きょうと探検ウォーキング事業 「ある古っ都」開催中

京都府では、ウォーキング等の健康づくりに継続的に取り組むきっかけづくりとして、スマホアプリを活用したイベントを開催しています。歩くことで景品がもらえるチャンス！ご当地キャラクターが出現するなど楽しいしかけがたくさんあります。

開催期間：9月18日(木)～12月21日(日)

https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/2025arukotto_kaisai.html

●スマホアプリ「aruku&」のダウンロードはこちらから↓

チームでの参加も可能です。
保健所チームも参加予定です！



2025
京都を歩けば、イイこといっぱい!
2025
きょうと探検ウォーキング
ある古っ都
京都府全域で開催!
2025.9.18～12.21
歩いて健康!
歩いて
景品GET!
無料アプリで
かんたん参加!