



# 職場で「+1」チャレンジ!

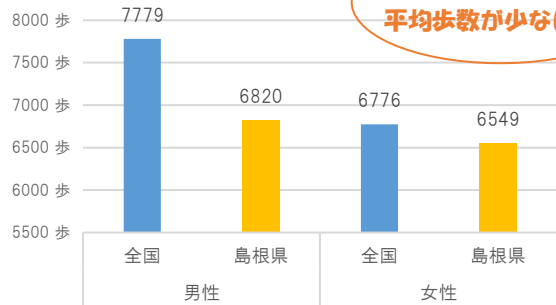
## ウォーキングの日を作しましょう

### ウォーキングを続けるメリット

- 生活習慣病の予防や改善に!
- 体脂肪の減少による肥満解消に!
- 足腰の筋力アップで腰痛予防や脚力増強に!
- ストレス解消に!



1日あたりの平均歩数



島根県は全国に比べて平均歩数が少ない!



出典:島根県健康調査

### STEP. 1

通勤や休憩時間のウォーキングを啓発、声掛けしてみましよう  
事業所全体でウォーキングを行う日を決めましよう  
(まずは月1回からでもOK!)

### STEP. 2

ウォーキングを行う日は、歩きやすいようにスニーカー通勤などを  
すすめてましよう (スニーカービズ・ウォークビズ)

歩く前は、ストレッチを忘れずに!



つま先に余裕のあるもの



かかとにはクッション性の高いもの

底は柔軟性のあるもの

歩数計や歩数計アプリなどを使い、歩数をチェックしながら歩いてましよう  
(1日あたりの目標は、**男性 9,000 歩、女性 8,500 歩**です)

### STEP. 3

視線を遠く、あごを引いて



背中を伸ばして腕を大きく振る

つま先で蹴り出し、かかとから着地する

歩幅は広め

チーム対抗にするなど、歩数を競いながら取り組むと楽しさもアップ!



その他、健康づくりに関する情報もチェックしてみましよう!  
(<http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/kyogikai/>)