

# ウォーキングするといいいこと沢山!

## 気分転換になる

ドーパミン等の脳内物質が分泌され、心が落ち着いてスッキリしたり、やる気が出たりします。

## 冷えやむくみが改善される

足にはたくさんの筋肉が集まっているので、動かすことによって血流が良くなり、体温が上昇します。

## 骨粗鬆症を予防する

骨に刺激が加わることや、日光によるカルシウム吸収の促進によって、骨密度の減少を抑えることが期待できます。

## 疲れにくくなる

継続することで、筋力や心肺機能が強化され、体力がつけます。

基礎代謝UPでお肌もつやつや!

## 生活習慣病予防に

継続することで筋肉量が増え、基礎代謝が上昇します。また、善玉コレステロールの増加も期待できます。



ココがポイント!

## 靴は足に合っているものを履いているかな?

1. つま先に余裕がある (大人は1~1.5cm、子どもは7~10mm)
2. 圧迫しない程度に、かかとのおさえがしっかりしている
3. 足の動きに合わせて曲がる、硬くない靴底
4. 靴底に足の裏がきちんと乗る
5. 足がずれないように甲の部分で固定されている



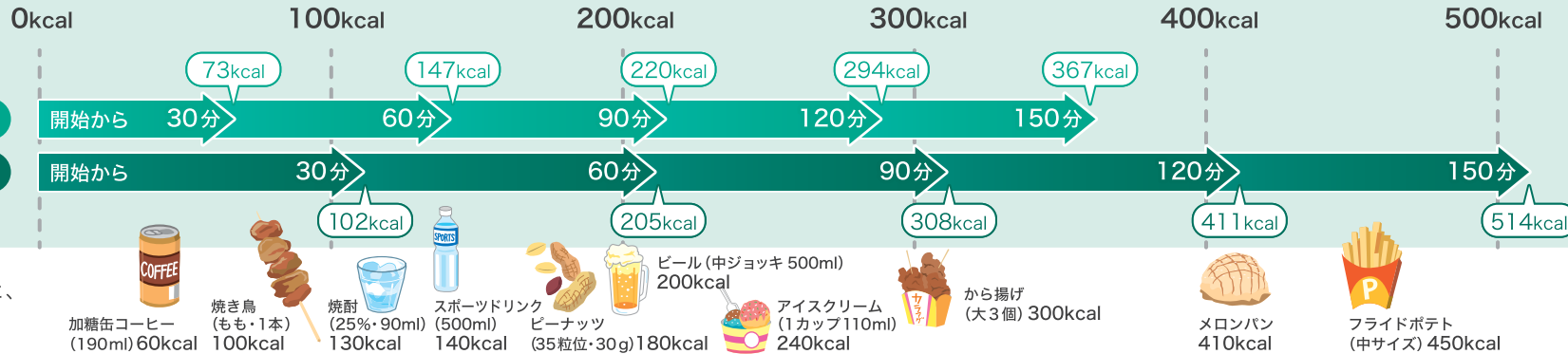
## 消費カロリー がんばって歩いた消費カロリーを実感してね!



散歩程度の速さでウォーキングした場合

体重 50 kg

体重 70 kg



## かまくらヘルシーポイントに参加すると 毎日の歩数がポイントになります!

抽選で景品GET!!

### 参加方法

#### スマートフォン



- ① 専用サイトにアクセスしてメールアドレスを入力。
- ② 届いたメールの案内にしたがって必要事項を入力しIDとPASSを確認。
- ③ アプリをダウンロードして、IDとPASSを入力して完了。

もしくは

#### 活動量計

購入費用 5,000円 自己負担あり

- ① 申込用紙に必要事項を記入し郵送。(申込用紙は市役所、各支所、市民サービスコーナーにございます)
- ② 事業手引き、ID、PASS、活動量計が宅配便で届く。(宅配業者に、代金をお支払いください)

## 運動を習慣にしていきたい人は.....

未病センターで健康度のみえる化をしよう!!

場所: 福祉センター  
時間: 平日 10時~15時 (最終受付 14時45分)



骨密度測定や血管年齢測定等ができます。

かまくらヘルシーポイント / 5pt GET(月1回まで)

体育館等で実施しているイベントに参加してみよう!!



ENJOY 鎌倉スポーツニュース

ウォーキングイベントに参加してみよう!!

みんなと一緒にと長距離も楽しく歩けますよ!



鎌倉歩け歩け協会

鎌倉歩け歩け協会

