



smart  
Wellness  
DATE

健 幸 都 市 NEWS

Vol.69

シリーズ  
歩く Vol.4

問 健幸都市づくり課健幸都市推進係  
☎ 575-1146

前号に引き続き、気持ちを切り替え継続してウォーキングをするには、どのような意識を持てばよいのでしょうか。続けるためのヒントを参考に、皆さんも無理のないウォーキングを心がけましょう！

ステップ4 ウォーキングを続けるための8つのヒント

ふ み だ そ う い つ ぽ

継続する  
キーワードは

踏み出そう一歩

「健康になるため」  
だけじゃ続かない

- ふ** **ファッションを楽しもう**  
帽子やウェア、スニーカーなど、お気に入りのアイテムを探して身に付けてみては。外出がグッと楽しくなります。
- み** **みんなで歩こう**  
大人になると大人数で歩く機会は多くないもの。遠足のようなワクワクが味わえるかもしれません。
- だ** **大自然を感じる場所に行こう**  
大自然にふれて心もリフレッシュ！空気がおいしいと「また来たい」という気持ちになります。
- そ** **外に出る目的を作ろう**  
お買い物のついでに。回覧板をまわすついでに…と理由はなんでも OK。外に出たら、ついでに歩いてみましょう。
- う** **ウォーキングイベントに参加しよう**  
正しい歩き方を学ぶのに最適。効果的なウォーキング方法を知れば、続けたいという気持ちにつながります。
- い** **いつも通る道を変えてみよう**  
普段通る道も知らないことだらけ。日差しの色や花の匂いなど、五感を刺激する発見があるかもしれません。
- つ** **つくろう！パートナー**  
「約束した」責任感と「一人じゃない」安心感で、より続けやすくなります。家族やお友達を誘ってみましょう。
- ぽ** **歩数計をつけよう**  
歩数計の数字を確認するのが日課に。歩数を伸ばすのが楽しくなり、目標ができます。

今年は東京五輪が開催されます。普段運動をしていない人は始めるきっかけに、日頃から運動している人はさらにモチベーションを高める年にしましょう！

