

特集

わたしの「FUN」、見つけよう

～歩くことをもっと楽しく“健幸”に!～



健康に良いと分かっているけど、ただ歩くだけじゃつまらない。でも、歩くことの先にワクワクが待っていたら？
今こそ外に出て、FUNを見つけよう。
楽しく歩いたら、いつの間にか健幸に！
☎保健医療課 ☎2998-9385



FUN+WALKってなんだろう？

運動が好きな方もそうでない方も、体を動かすきっかけづくりのために、「楽しい (FUN)」に、「歩く (WALK)」ことをプラスすることで、歩くことがもっと楽しく、楽しいことがもっと健康へとつながります。

きれいな景色やお気に入りの音楽、おいしいスイーツやグルメ。自分なりの「楽しい (FUN)」を探してみましょう。
日常に自分なりの「楽しみ (FUN)」をプラスして、楽しく健幸になりましょう！

健康で幸せなことを“健幸”って言うんだよ♪



なんで、今 FUN+WALKなの？

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えた結果、運動不足や人との関わりが減った方が増えたと言われています。
運動量や人との関わりが減ったことで免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったり、別の病気になる可能性もあります。

研究の結果から、適度な運動は免疫力を高め、感染症にかかりにくくすることが分かっています。また、新鮮な空気を吸うことや、日光浴も免疫力を高めてくれます。
だからこそ今、楽しく歩きましょう。



FUN+WALK style いつもの歩数に+1,000歩

「楽しい (FUN)」に「歩く (WALK)」をプラスする一歩として、毎日の生活の中で自然に歩数を増やしていきましょう。
すきま時間を使ったり、ちょこっと工夫したり。
頑張りすぎないで、まずは気楽に始めてみましょう！



歩数を数えよう

毎日どれくらい歩いているか知るところから始めましょう！
歩数を数えると、励みにもなります。



歩きやすい服装にしよう

鞆をリュックにしたり、服を通気性や伸縮性の良い素材のものに変えてみたり。少し服装を変えるだけで、気持ちも変わるかも。



ちょっとだけ遠回りしよう

いつもと違う道を通ると新たな発見があるかも。いつもの景色も変わって見えて新鮮です。



下りは階段を使おう

階段を何段も上るのは大変。上りは無理でも下りなら気持ちは少し楽かもしれません。階段を下りると骨密度上昇&筋力アップ！



歩幅を10cm広げよう

歩幅を少し広げることで、全身の筋肉がより活発に動き、血流がよくなります。

