

よこぜチャレンジカード

お散歩ウォーキング編



他の運動は
“ゆるっと貯筋編“で
挑戦しよう！

10日間歩数やウォーキングについて記録した方へ
コバトンALKOOマイレージポイントをプレゼント！

参加方法

- 1 自分が続けやすい歩数を目標として決める
- 2 継続できるように無理せずウォーキングしよう！
- 3 最初に決めた歩数を達成できたら表へ記入！
- 4 10日間記録したら自分のがんばりを振り返ろう！
- 5 窓口やGoogleフォームで報告してポイントをもらおう！

氏 名:

問:横瀬町役場 健康子育て課 0494-25-0110

なんでウォーキング？

「ついつい車…」になっていませんか？



横瀬町は自然が豊かで空気がとっても美しい町。でも、お買い物や移動は「ついつい車」になりがちですよね。でも実は今、横瀬町ではこのような変化が起きています。

- ・「運動不足だな…」と感じている人 約70%
- ・「仕事以外ではほとんど動かないよ」という人 約45%

「本当は動かなきゃいけないのは分かっているんだけど…」という方が、実はとっても多いんです。特に男性の方は、心臓や血管の健康にすこし注意が必要なデータも出ています。いつまでも自分らしく、元気に過ごしていくために、「歩くこと」を味方につけてみませんか？

～ 歩き方のコツ ～

① 目線はすこし遠くに！

背筋を伸ばし、腕を軽く振って歩幅を広げましょう！

② アプリを活用！

「コバトンALKOOマイレージ」を使えば、歩数に応じてポイントが貯まり、ギフトが当たる抽選に参加できます！

② 「ついで」を増やす！

駐車場はあえて遠くに停める、エレベーターより階段を選ぶ。これだけで歩数は稼げます！



町内ウォーキング
コースを歩く



コバトンALKOO
マイレージを活用



階段を使う



ウォーキング教室
に参加する

ウォーキングの記録をしよう！

記録方法

- 1 目標にする1日あたりの歩数を決めよう！
- 2 準備運動やストレッチをしよう！
- 3 歩数が記録できるものをもってウォーキング！
- 4 目標歩数を達成出来たら日付と○を記入しよう

ウォーキングをしなくても
日々の生活の中で意識して
歩くだけでもOK！



1日あたりの目標歩数

例) 6,000歩



こちらからも報告できます
(Googleフォーム)

日付	目標歩数を達成したら“○”	日付	目標歩数を達成したら“○”
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

記入例

日付	目標歩数を達成したら“○”
4/1	○

ウォーキングがもたらす「いいこと」！

～筋肉だけじゃない！ウォーキングで「体の内側」から健康に～

① 骨を強くし、まっすぐな姿勢をキープ！

歩くときのトントンという適度な刺激が、骨を強くしてくれます。筋肉の土台となる「骨」を鍛えることで、将来の骨粗鬆症を予防し、一生自分の足で凜と歩ける体を作れます。

町が実施する骨密度測定も受診してみよう！



② 「おなかのスイッチ」が入り、巡りが良くなる！

一定のリズムで腰を動かして歩くと、腸が自然に刺激され、お通じのリズムが整います。これにより、便秘の解消や消化機能の向上が期待できます！外からの刺激だけでなく、内臓を元気に動かして、体の中からすっきり軽やかになりましょう！



③ ウイルスに負けない「ガード力」を高める！

激しすぎる運動は一時的に免疫を下げるがありますが、ウォーキングのような適度な有酸素運動は、ウイルスと戦う細胞を活性化させます。横瀬の空気を感じながら歩くことで、ストレスが減り、風邪や病気に負けない強いからだへと整っていきます！



④ 「ぐっすり眠れて、パツと起きられる」体へ！

特に朝のウォーキングは、睡眠ホルモン「メラトニン」の素となるセロトニンを分泌させます。朝に歩くと、約14～16時間後に自然と眠気が訪れるようになり、睡眠の質が劇的に向上します。翌朝の「あ、体が軽い！」という感覚を、ぜひウォーキングで手に入れてください。

