

ウォーキングでまいにちの しあわせを。

札幌保険医療大学 保健医療学部 看護学科1年
尾田 美乃里 大塚 沙知
札幌保険医療大学 地域連携委員
横山 桂子

有酸素運動で
太りにくい体に！

ウォーキングの効果

血液の循環が
良くなり、
肩こりや腰痛
の改善にも！

生活習慣病の予防

心肺機能の強化

高血圧の予防

骨粗しょう症の予防

睡眠の質の改善

気分、不安の改善

1日7000歩（15分程度）で
がんの予防に

健康への近道、1歩から



ウォーキングをする時のポイント
正しい姿勢を意識する
目線は少し遠くを見る
あまり距離や時間にこだわりすぎない
適度な水分補給を心がける

