

ひと駅歩きで健康に

～たかがひと駅、されどひと駅～

毎日忙しく、まとまった運動が難しい方には、

スキマ時間を活用したウォーキングがおすすめです。

通勤時間などを利用して、最寄り駅の**ひと駅手前**から歩いてみませんか。

無理は禁物！ まずは今よりも
「(1日)プラス10分(=1000歩)」を
目指しましょう！

ひと駅歩きが難しい時は、
いつもより「階段を使う」
「遠くのトイレや
自動販売機を利用」などを
意識して歩数アップ

アプリを活用するのも
効果的です！

(よこはまウォーキング
ポイントもあります！)


よこはまウォーキングポイント  検索

速歩きだと
より効果UP!
歩くことに
慣れてきたら
意識して
みましょう

細切れでもOK!
コツコツ運動の
積み重ねが大事



金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

※  0.6km 駅間の距離は営業キロです。実際に歩く場合は、ルートによって異なります。

金沢区は、電車の駅数が市内で1番多く、ひと駅ウオーキングに適した環境です。
まずは「ひと駅ウオーキング」を始めませんか。

Walking

「ひと駅ウオーキング」で期待できる効果

体力UP

～タフな身体づくり～



仕事の効率UP

～脳血流量が上昇し、頭の回転もアップ～



地元探索

～知らない場所・店を新発見～



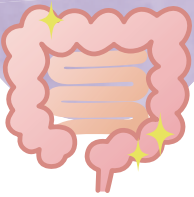
リフレッシュ

～気持ちを切り替えて心スッキリ～



便秘解消

～腸活でお腹も元気～



健康維持

～生活習慣病予防～



ダイエット

～燃えやすい身体に変える～



食事

～ご飯を美味しく感じられる～



歩数の記録 1,000歩ごとに1マス塗りつぶしましょう

1,000						10,000						20,000								30,000
31,000						40,000						50,000								60,000
61,000						70,000						80,000								90,000
91,000						100,000						110,000								120,000
121,000						130,000						140,000								150,000
151,000						160,000						170,000								180,000
181,000						190,000						200,000								210,000
211,000						220,000						230,000								240,000
241,000						250,000						260,000								270,000

1,000歩で約30kcal*のエネルギーを消費します。*体重60kgの人が時速4km歩幅70cmで10分歩いた場合



ビール1缶 (350ml)

約**140kcal**
(約**4,700歩**)

クリームパン1個 (約100g)



約**305kcal**
(約**10,500歩**)



唐揚げ弁当 (1人前)

(ごはん250g、からあげ5個)
約**835kcal**
(約**27,800歩**)