

# 歩数を計測してみましよう！

活動の歩数と予防・改善できる疾病は学術的研究にて証明されています。  
楽しく運動して病気の予防や改善に努めましょう！

**8000歩**(早歩き20分含む)

高血圧・糖尿病・脂質異常症発症率低下

**7000歩**(早歩き15分含む)

がん・動脈硬化・骨粗しょう症・骨折の発症率低下

**5000歩**(早歩き7.5分含む)

心疾患・脳卒中・認知症・要介護の発症率低下

**4000歩**(早歩き5分含む)

うつ病予防

**2000歩**(早歩き0分)

寝たきり予防

# WALK編

## 頭

視線を前に向ける

目線はまっすぐに、やや遠く（15m先くらい）を見るように意識しましょう。

## 背中

背筋を伸ばす

背筋を伸ばすと自然に姿勢が整います。

## 歩幅

出来るだけ広く

歩幅を出来るだけ広くすると自然にかかとから着地します。

## 腕

大きく前後させる

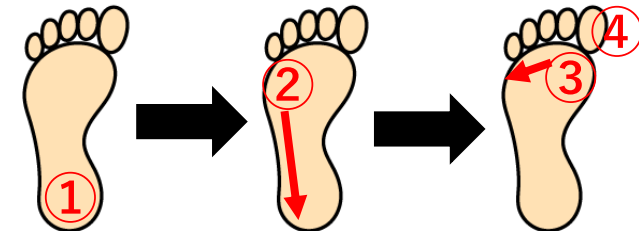
肘を軽く曲げ、腕を大きく振るようにしましょう。

## 足

かかとから着地

かかとの中心で着地し、重心を「足裏の外側」「親指の付け根」の順にスムーズに移動させます。

★体重移動のポイント★



かかと

足裏外側

親指付け根