

# 毎日、合計で60分以上、歩いたりして、体を動かしていますか？ 「いいえ」という方、まずは歩きましょう！



日々の健康を維持するために、体を動かしましょう！  
「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、  
「1日60分、元気に体を動かすこと」を奨励しています。

▼アクティブガイド（厚生労働省）



「1日60分」は連続した時間でなくてもかまいません。  
アクティブガイドでは、  
まずは、今より10分多く体を動かす  
「+10（プラス・テン）」を奨励しています。

## kencomで「歩く」をチェック！

ダスキン健康保険組合が保健事業の一環としてご提供している「kencom」では、「歩く」に関する情報をいろいろとゲットできます。効果的に「歩く」ために、ぜひ一度検索してみてください

### ▶正しい姿勢で！

背中が丸まっている、膝が曲がっているなど、  
正しくない姿勢でのウォーキングは効果半減。  
むしろ足腰を痛めることにもなりかねません。

### ▶正しいフォームで！

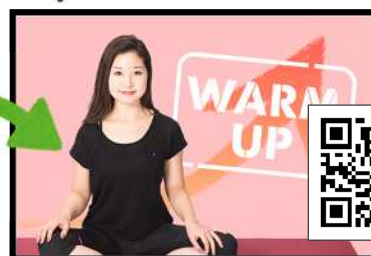
歩き方の癖を直せば運動効果が上がり、  
ダイエットにもつながります。  
ぜひ正しいフォームでの歩き方を身につけて、  
健康な身体作りに役立てましょう！

### 検索 いつもの「歩き」が効果の高い運動に変わる！



kencom掲載【いつもの「歩き」が効果の高い運動に変わる！効率的アップトレーニング動画まとめ】<https://kencom.jp/articles/93820>より

### 検索 歩く前にやりたいウォームアップストレッチ



kencom掲載【使って燃やせ！歩く前にやりたいウォームアップストレッチ】  
<https://kencom.jp/articles/72019>より

### 検索 動きが劇的に変わる！歩く前の必須ストレッチ



kencom掲載【動きが劇的に変わる！歩く前の必須ストレッチ爽快！健康ウォーキング#6】  
<https://kencom.jp/articles/53487>より

「kencom」で記事を開覧するとポイントがたまって、  
Amazonやnanaco等電子マネーのギフト券に交換することができますよ😊

以下を参考に、ダスキン健康保険組合にて作成。

澤田 亨 e-ヘルスネット「新しい生活様式」において体を動かす工夫 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-09-001.html> 厚生労働省



kencomの登録は  
こちらから