

1日何歩歩けば健康?

あなたは健康!?

ウォーキング
新聞

発行者

なまえ

友松 珀石 彩

築城 小学校
5年 1組

健康に効果的なの!!

ウォーキング

入ればながる行う有酸素運動なので、
けれ続けるほど脂肪をエネルギーと
して燃焼しやすい脂が減少
少し、肥満解消され、脂肪が
肪や血糖値も血圧の状態の改善にも
効です。そのため、目標値として次の
表のようになります。

性別	男性	女性
6~12歳	12000~16000歩	10000~13000歩
13~15歳	8000~9000歩	8000~9000歩
20~64歳	9000歩	8500歩
65歳以上	7000歩	6000歩

の歩行が20分とされています。
大股で8000歩程度。そのうち、
1日8000歩程度。そのうち、
症などを予防するためには、
そとして、高血圧や糖尿病、
脂質異常

エネルギー消費に効果的
な運動は、ウォーキン
グだけではありません。
日常の動作の中には次の
ようなものがあります。

掃除 30分	→	ウォーキング 3000歩程度
自転車 15分	→	ウォーキング 2400歩程度
階段を上がる時 5分	→	ウォーキング 960歩程度
縄跳び 10分	→	ウォーキング 3000歩程度
入浴 30分	→	ウォーキング 2600歩程度

エレベーターでなく、階
段を上がる、ゆくりお
風呂に浸かるなど、生活
に取り入れると、

歩くだけじゃなく、
身近な運動の
消費エネルギー

実証

私の父は健康か

私の父が、携帯の万
歩計機能を使っているの
を毎日歩いているのを
調べました。

日号	歩数
1/10	5180歩
1/11	6010歩
1/12	4980歩
1/13	5200歩

この結果から、私の父
は1日の歩数が不足し
ていることが分かりまし
た。なので、これから
は30分早く起きて家
の周りを歩けば良いと
思います。

編集後記
新聞を作ってみて、
家族や自分のため
に何歩歩くのが適
切なのかを作りな
がら考えました。こ
れからは、毎日10000
歩からうと思ひます。