

特集1

このままじゃ このままかも？

「今日から始める」
プラス10分
ウォーク

やせたいけど
どうしたらいいか
分かんないし
ま、いっか

健康診断で
メタボと
言われたけど
ま、いっか

運動する時間
がないから
ま、いっか

運動不足だけ
だま、いっか

ウォーキングがもたらす5つの効果

01

脳の活性化

歩行中はバランス感覚や空間認識、周囲の状況判断など、脳がフル稼働。認知機能の維持にも役立ちます。

02

睡眠の質向上

適度な運動は心身をリラックスさせ、質の良い眠りを導きます。積極的に歩くことで睡眠休養感が高まります。

03

ダイエット効果

ウォーキングは有酸素運動の代表であり、脂肪燃焼に効果的です。基礎代謝の向上、筋力維持にもつながります。

04

生活習慣病の 予防

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの予防に効果的。歩くことで血流が改善され、身体の調子が整います。

「1日10分の早歩き」で
平均余命が約1年延長

毎日10分間、少し速めのペースで歩くだけで、60歳時点の平均余命が男女ともに約1年延びる可能性があることが、最新の研究※で明らかになりました。

※出典：Journal of Sport and Health Scienceに掲載された Zaccardiらの論文から（2025年）

05

骨粗しょう症の 予防

歩くことで骨に適度な刺激が加わり、骨密度の維持・向上に効果的。転倒や骨折の予防につながります。

問合先 ウォーキングに関すること

健康効果に関すること

健康づくり課 ☎072・625・6685

スポーツ推進課 ☎072・620・1608

運動不足を解消したい。でも、まとまった時間を取ることが難しい。そんな人におすすめしたいのが、ウォーキングです。今よりプラス10分でも長く歩くだけで健康効果が期待できます。まずは今日から暮らしの中に取り入れてみませんか。

専門家に聞く ウォーキングに まつわる ウソ・ホント

教えてくれるのは



藍野大学 教授
安藤さん

「ただ毎日歩けば健康にいい」——その考え、本当に正しいのでしょうか？最新研究から見てきたウォーキングにまつわる新常識を、理学療法を専門とする大学教授が解説します。

1日10分長く歩くだけ でも効果がある？



厚生労働省のガイドラインでは、健康づくりの目安として「1日8000歩(約5km、80分)」が推奨されていますが、これには通勤や買い物、家事など日常生活の動作も含まれています。まずは1日の歩数をプラス1000歩、時間にして約10分多く歩くことで運動不足が解消され、さらに生活習慣病予防などにつながるといわれています。

歩き方で

効果が変わる？



健康効果を得るためには、だらだら歩きは禁物。間違った姿勢は腰や膝を痛めるなど、かえって健康に悪いこともあります。歩数を増やすことよりも、まずは正しいフォームを身に付けましょう。(詳しくは4ページで紹介)

20分以上歩かないと

脂肪は燃えない？



実際は、運動開始直後から糖質と脂肪の両方がエネルギー源として使われます。10分のウォーキングでも脂肪燃焼効果は得られます。

毎日続けないと

健康効果はない？



毎日でなくても、週1～2回一定時間歩くことで健康効果が得られることが分かっています。できる日にプラス10分から始めてみましょう。

ウォーキングだけで

やせる？



継続すれば確実に体脂肪は減少します。体重60kgの人が30分の早歩きをすると約135kcal消費。これを毎日続ければ、2か月で約1kgの脂肪減少※が期待できます。

※平均的な食事摂取カロリーとした場合

歩くタイミングで

効果が変わる？



体脂肪を燃焼させたいなら食前、糖尿病予防なら食後30分以内がおすすめです。また、朝歩くと筋肉が目覚めて代謝が高まり、ダイエットに効果があるといわれています。



ただの**移動**が、**運動**に変わる！

「効く」ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、歩数を増やすよりもまず正しい姿勢の習得が大切です。正しい姿勢で歩けば、同じ距離でも身体への余分な負担が減り、健康効果を実感しやすくなります。ここでは、ウォーキングの改善ポイントを紹介します。

教えてくれるのは



セントラルスポーツプラザ
富井さん

代謝UP！

ウォーキング 3つのポイント

02 呼吸

「吸う・吸う、吐く・吐く」など、

同じ長さ、一定のリズム

で行うことで自律神経が整いやすくなります。

03 歩幅

腰を回転させながら歩幅を

できるだけ広げる。

バッグを持つときのコツ

重心が偏らないよう肩掛け
バッグは左右で持ち替える、
リュックは背負うだけでなく
前に抱えるなどしましょう。

01 姿勢

胸を張り、**耳・肩・骨盤**
を一直線に。

頭

上から引っ張られているような気持ちで高くする。

腕

ひじを軽く曲げて後ろに大きく引く。

おなか

軽く引っ込めて腰を安定させる。

足

かかとで着地してつま先でしっかり地面を蹴り出す。



リセットとほぐしで効果アップ

Lesson.1

\\ 姿勢をリセット \\

スマホやパソコンを見る時間が長いと猫背になりがち。姿勢が崩れると血流が滞り、ケガの原因にもなります。

正しい姿勢は、

- ・後頭部
 - ・肩甲骨
 - ・骨盤
 - ・かかと
- が壁につく状態です。



腰の後ろに手のひらが入る隙間があることを確認。

Lesson.2

\\ 足指ほぐし \\

ウォーキング前後に足指をストレッチすると、血流が良くなります。さらに足裏のアーチを保ち、疲れや痛みを予防することができ、蹴り出しが強くなって歩きやすくなります。

▶ 足指のストレッチ

- ・手で足の指をつかみ上下に引っ張る
- ・足の指の間に手の指を入れてつかみ、足首をゆっくり回す



Lesson.3

\\ 背骨ほぐし \\

背骨を動かすことで血行が促進され、自律神経が整い、心身のリラックスにつながります。前屈、後屈、ひねり、側屈といった動きがそろっているラジオ体操は、その効果を得るのにぴったり。ぜひ取り入れてみましょう。



\\ 慣れてきたら \\

早歩きにチャレンジ！

歩く習慣がついて、もう少し運動強度を高めたいなら、早歩きに挑戦してみましょう。ペースは呼吸が少し弾むくらいが目安です。スニーカーを履いて、信号が少なく平坦で歩きやすい道で歩いてみましょう！

速度を上げるとこんなイイコトが

- ▶ 運動効率アップ！有酸素運動に
- ▶ 脳の活性化で認知機能アップ

歩き方のコツをもっと知りたい人は
右図から確認を▶



次のページで
ウォーキングを楽しむ
アイデアを紹介

おすすめのウォーキングコース

市内には距離表示のある歩道があります。公園や河川敷など、ウォーキングに適した場所でスマホの歩数アプリなどを活用しながら、実際に効果的な速度を体感してみるのがおすすめです。



距離表示があるコース

・彩都西公園

所在地：彩都やまぶき一丁目
コース全長：460m



400mを4分以内で歩けば、早歩きのペース。試してみましょう

・西河原公園北グラウンド

所在地：城の前町
コース全長：600m

歩きやすいコース

・元茨木川緑地

所在地：田中町～横江二丁目
コース全長：約5km



・安威川河川敷

所在地：東安威二丁目～東野々宮町(左岸)
東安威二丁目～宮島三丁目(右岸)
コース全長：約7km(左岸)
約8.5km(右岸)

いつでもどこでも
習慣をちよつと変えるだけ

プラス10分 ウォークにトライ

忙しい毎日の中でも、ほんの少しの意識で身体は変わります。通勤の一駅分、昼休みのちよつとした外出、買い物の帰り道——そのプラス10分が、心と身体にうれしい変化をもたらします。

01 1日の歩数をチェック

- 歩数計やスマートフォンのアプリを利用して、まずは1日の歩数を確認。

02 プラス10分ウォーク

- 10分=1,000歩**を目安に、通勤時や外出時などさまざまな生活シーンで取り入れましょう。
- カロリー消費量の各数値は、日本人女性20歳以上の平均体重54kgに基づき算出。



通勤通学を 早歩きで

普通歩行より
約2倍の運動量に！

10分

約45
kcal

いつもと違う 駅を利用する

今日は一駅分
歩いてみよう！

15分

約50
kcal

トイレは 別フロアを利用

階段の上り下りで
筋力&消費カロリーアップ

3分

約20
kcal

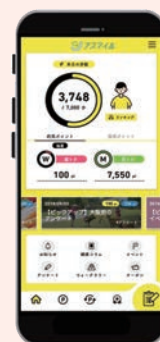
長く続けるためのヒント

カフェ巡り、まちの探索など趣味や好きなことと組み合わせることで、無理なく長い距離を歩けるようになります。時間を作ってまとめて歩くよりも、こまめ・少なめに歩くことを積み重ねる方が手軽で長続きします。



歩いてためる、私のご褒美 健康アプリ「アスマイル」

アスマイルは、毎日の歩数を記録しながら、体重・血圧・食事の管理もできる多機能アプリ。歩数の達成や健康記録でたまったポイントで、**コンビニで使えるおトクなクーポンや、QUOカードPayなどの電子マネー**などがもらえる抽選に参加できます。



ダウンロードは
こちらから▼



こどもの送り迎えに ちょっと遠回り

いつもと違う道で
気分転換にも♪

約44
kcal

20分

買い物は店内1周 してからカゴへ

下見をできるから
衝動買いも防げる

約13
kcal

5分

ランチは遠くの お店へ

食前食後のウォーキング
でシェイプアップ

約83
kcal

25分

外出できなくても大丈夫！
おうちの中では…

- テレビのCM中に足踏み
- 料理や歯磨きの最中に
かかとの上げ下げ
- 階段や低めの踏み台の
昇降を繰り返す



少し遠くの コンビニを利用する

新商品に
出合えるかも！

約33
kcal

10分

イベントを楽しんで、
健康と景品(抽選)をゲット！



茨木龍神伝説 ドラゴンウォーク

問 スポーツ推進課 ☎072・620・1608

2025

10.1 ☎・12.28 ☎

詳しくは
こちらから▶



まちに散りばめられた謎を解いて、ストーリーを進めていく体感型のゲームです。同課、市民体育館などで配付している解答冊子入手してご参加ください。

謎解きを達成すると、Nintendo Switch2などの景品(抽選)やアスマイルの府民ポイント(500ポイント)のプレゼントがあります。

