

モールウォーキングの勧め

歩くことは健康づくりに有効で 一番簡単なこと！

健康づくりに歩くことを推奨！

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では
歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うこと
を推奨する。年齢や個人因子も考慮した実施を推奨。

健康づくりのための主なポイント

高齢者



- ・ 身体活動1日40分以上
(約6000歩以上)
- ・ 座りっぱなしに注意
- ・ まずは今より10分多く活動

成人



- ・ 身体活動1日60分以上
(約8000歩以上)
- ・ 座りっぱなしに注意
- ・ 息が弾み汗をかく程度の運動

なぜモールウォーキングが良いのか？

モールウォーキングとは？

健康のために 路上ではなくショッピングモール内を個人または集団で歩くこと。
アメリカ疾病予防管理センターのウェブサイトで公開されているガイドブックに
よれば、モールウォーキングには、野外を歩行する
通常のウォーキングにはない様々なメリットがある。

モールウォーキングの利点

- ・ 屋内であるために、天候に左右されることがない
- ・ 床材により膝等にやさしい
- ・ 休憩場所がある
- ・ 水分補給、栄養補給の場がある
- ・ トイレが近くにある
- ・ 人の目があることで事故時の発見が早い
(事故の責任を負うものではありません)



イオンモール今治新都市では毎月の第1水曜にモールウォーキング指導を実施しています。