

# ウォーキング ワンポイントアドバイス①



## ウォーキングで気をつけたいこと

- 始める前に健康診断で体調を確認しましょう。治療中の病気のある人は、実施の可否や注意点などを主治医に確認しましょう。
- 体力やその日の体調、天候に合わせ、無理のないようにしましょう。
- 食事の直後や空腹時は避けましょう。
- 動きやすい服装と運動靴で歩きましょう。
- 交通安全に気をつけましょう。
- 必ず運動前は準備運動を、運動後は整理運動を行いましょう。
- 適宜休憩をとり、こまめに水分補給をしましょう。



プラス!!

暑い時期は・・・

熱中症の危険が高くなるので要注意!



- WBGT値\*による「熱中症予防のための運動指針」を参考に、運動中止の判断や注意点に気をつけましょう。

\*WBGT値：気温、湿度、日射（輻射）熱から算出される暑さの指数。  
環境省「熱中症予防情報サイト」で確認できます。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35°C	28～31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31°C	25～28°C	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28°C	21～25°C	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など  
(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

- よりこまめに、意識して水分を補給しましょう。
- 塩分の補給も必要です。  
0.1～0.2%程度の食塩水(1ℓの水に1～2gの食塩)、またはスポーツドリンク(100mlあたり40～80mgのナトリウム量が適当)の利用を。
- 体が暑さに慣れていない時期は、短時間や軽めの強度から、徐々に慣らしていきましょう。
- 涼しい日や時間帯、日陰を選びましょう。
- 吸湿性や通気性のよい軽装を心掛け、帽子をかぶりましょう。
- 息切れやめまい、吐き気、動悸、頭痛などの症状を感じたら、すぐに涼しい場所で休憩し、水分をとりましょう。一緒に歩いていた人が熱中症で意識がない場合は、すぐに119番通報し、涼しい場所に寝かせ、首や脇の下、足の付け根などを流水や氷で冷やしましょう。





**プラス!!**

**寒い時期は・・・**

**血圧が上昇しやすいので要注意!**



- 暖かい日や時間帯を選びましょう。
- 帽子、手袋、ネックウォーマー、レッグウォーマー、マスクなどを活用し、体を冷やさないようにしましょう。
- 下着は吸汗速乾素材のもの、上着は風を通しにくい素材のものを着用しましょう。
- 体が温まったときに脱げるよう、薄めの服を重ね着しましょう。
- 準備運動は、暖かい室内で、時間をかけて十分に行いましょう。
- ウォーキング後は、手洗い、うがいをし、体が冷えないうちに脱いだ上着を羽織るか、汗をかいた場合は着替え、風邪をひかないように気をつけましょう。



**プラス!!**

**夜は・・・**

**思わぬ事故に要注意!**



- 蛍光色や白色など明るい色の服装を着用しましょう。
- 反射バンドやタスキなどを着用し、交通安全に気をつけましょう。
- 足元を照らす懐中電灯を携帯しましょう。
- 歩きなれた道や街灯ある道、人通りのある道を選びましょう。昼間に下見をし、危険箇所を確認しておくのもよいでしょう。
- 可能な限り複数で歩きましょう。
- 携帯電話や防犯ブザーを取り出しやすいところに携帯しましょう。

**注意点を守り、  
自分のペースやリズムで、  
ウォーキングを楽しみましょう!**

