

# ウォーキングによる生活習慣病予防 ～健康づくりのための運動～

医学博士 おかもと か よ こ 岡本香代子  
(京都大学非常勤講師)

- 1 生活習慣病を予防する運動
- 2 歩行を運動にするポイント
- 3 メタボ対策！ 効果的な歩き方
- 4 健康づくりのための日常エクササイズ
- 5 いつでもどこでも『健康ウォーキング』

著書：「若さと健康をつくるウォーキング」「老化予防のウォーキング」 発行所：歩行開発研究所

新聞「産経・毎日・読売・朝日・東京・中国・長崎・北海道新聞」ラジオで紹介された『健康ウォーキング法』