

奈良県

橿原・王寺

健康ステーションです！

県では、健康寿命日本一をめざし、誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点として、「奈良県健康ステーション」を開設しました。

名称	奈良県健康ステーション(橿原)	奈良県健康ステーション(王寺)
開設場所	近鉄百貨店橿原店 6階 (近鉄大和八木駅 徒歩5分)	リーベル王寺東館 5階 (JR王寺駅 徒歩スグ)
開設時間	原則店休日を除く 午前10時から午後7時まで ※「活動量計2週間体験」の受付は午後5時まで	月・火・木・金・土の 午前10時から午後4時まで ※水・日・祝日は休み ※「活動量計2週間体験」の受付は午後3時まで

健康ステーションってどんなところ？

健康チェックコーナー

最新の健康機器で気軽に健康チェックができます。

体組成計

体重・筋肉量・
体脂肪率

血管年齢計

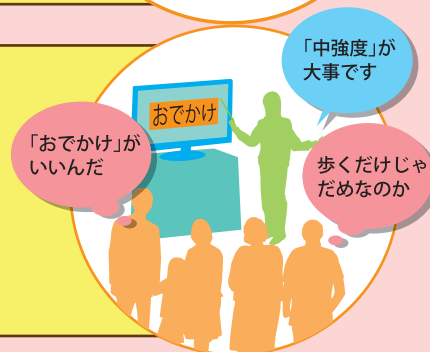
骨健康度測定器

血圧計



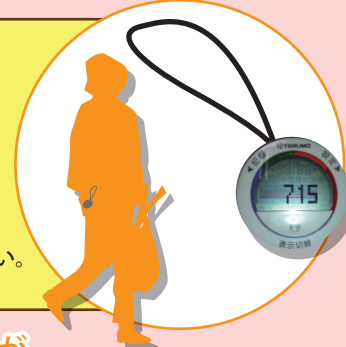
おでかけ健康法紹介&交流コーナー

日常生活の工夫で取り組める「おでかけ健康法」を紹介します。
ミニ健康講座や交流会も開催



「活動量計」体験しませんか

日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる「活動量計」を
2週間貸し出しします。体験後、あなたの「おでかけ健康度」と
これからの目標を「診断」します。※貸出数には限りがありますのでご了承ください。



健康サポーターが
あなたの健康づくりをお手伝い

活動量計体験者の方の中から、「おでかけ健康法」を実践していただく「おでかけ健康モニター」を募集します。
詳しくは、サポーターまで！

「おでかけ健康法」を 実践しよう！

買い物は徒歩で行く、外出時に中強度を意識して普段よりしっかり歩く時間を持つなど、毎日の生活の中に、「おでかけ」を積極的に取り入れる健康法が「おでかけ健康法」です。

おでかけ健康法の特徴

「おでかけ」をして、日光にあたることにより、骨の形成に必要なビタミンDが生成され、骨そしょう症の予防になります。

また、それ以外にも、下図の「歩数」と「中強度の歩行時間」の組み合わせにより、様々な病気が予防できることが分かってきました。

おでかけ健康法 アドバイザー

東京都健康長寿
医療センター研究所
副部長 医学博士
あおやぎゆきとし
青柳幸利さん



プロフィール

10数年にわたり、群馬県において「歩き」と「病気予防」の関係を追跡調査し、その結果をもとに、最新の健康法を提案している。著書に『あらゆる病気を防ぐ「一日8000歩・速歩き20分」健康法』、『なぜ、健康な人は「運動」をしないのか？』

1日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気予防の関係

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
① 寝たきり	2000歩	0分
② うつ病	4000歩	5分
③ 認知症・要介護	5000歩	7.5分
④ 動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分

あらゆる健康の指標となる最適な組み合わせが⑤の「8000歩・うち中強度 20分」です。いきなり⑤をめざすのではなく、現在の位置を把握し、ひとつ上の病気予防を目標に始めましょう。

※「おでかけ健康法」は青柳研究（群馬県中之条町研究）の考え方に基づいています。



健康ステーションでは、中強度や家事の歩数がわかる「活動量計」の貸し出しを受付中。
詳しくは、健康ステーションの健康サポーターまで。