

健康のためには 「歩き」ましょう!

1日30分以上の運動を週2日以上している人は、男女とも50%を下回っています*。
(※平成27年度 なら健康長寿基礎調査)



「歩く」ことに着目した健康づくり 「おでかけ健康法*」を実践しませんか?



青柳先生

健康のためには、「歩く」ことは有効です。しかし、単に歩数を増やすだけでは効果がなく、**中強度(うっすら汗ばむ程度の速歩きなど)の歩行時間**がどれくらい含まれているかが重要です。

普段の歩数や中強度の歩行時間を把握し、無理せず歩きましょう!

(※「おでかけ健康法」は、東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利医学博士の研究に基づいた健康法です。)

1日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気の予防の関係

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行
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**です。

「おでかけ健康法」を実践するには...

奈良県健康ステーションをご利用ください!

- 健康機器で気軽に**健康チェック**ができます。
(健康機器:体組成計、血管年齢計、骨健康度測定器、血圧計)
- 日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる**活動量計**を貸し出しています。
- **健康サポーター**が健康づくりをお手伝いします。

奈良県健康ステーション(橿原)

- 所** 近鉄百貨店橿原店 6階
(近鉄大和八木駅 東へ350m)
- 時** 店休日を除く10時~19時
※年末年始は休み

奈良県健康ステーション(王寺)

- 所** リーベル王寺東館 5階
(JR王寺駅 徒歩5分)
- 時** 月・火・木・金・土の10時~16時
※水・日・祝日・年末年始は休み



奈良県 健康ステーション

利用者の声

利用前は...

病院から歩くことを勧められていたが、どれだけ、どう歩けばよいのか、わからなかった。

利用後は...

歩くのが日課になった!

歩くことの目安ができた!

血圧の薬が半分になった!

体脂肪が減った!



「おでかけ健康法」が市町村にも広がっています!
天理市と大和高田市では、市民のための健康ステーションが設置されました。