

詳しくは各市町村の
特定健診担当課まで

特定健診で早期発見
できる病気

高血圧症

糖尿病

脂質異常症

肝機能障害

慢性腎臓病 など

生活習慣病の予防のために、「特定健診」を、年に一度は受診しましょう。
受診後、「保健指導」のお知らせが届いた方は、専門家とともに生活習慣を改善する絶好のチャンスです！
必ず受けましょう！

みなさん、
特定健診は
受けましたか？

ようじょう
養生くん

健康
mini
トピックス

とっておき 健康話 健康づくりは「おでかけ」から！

今回は、11月号に引き続き、生活習慣を工夫することで1人でも取り組める「おでかけ健康法」をご紹介します。

家事をがんばるだけでは健康にはなれない！

専業主婦率日本一の奈良県は、家事の時間も全国第2位。毎日忙しく家事をしていることで、健康に役立っていると思われる方も多いのではないのでしょうか。しかし、最近の研究結果から、家事だけでは健康づくりに効果のある「中強度の歩行」がほとんど含まれていないことがわかりました。

健康づくりに効果のある「中強度の歩行」は「おでかけ」で増える

「中強度の歩行」を増やすためには、「おでかけ」が効果的です。買い物は徒歩で行く、車は入口からできるだけ遠くに止める、階段や坂道を選んで歩くなど、歩く時間を増やすとともに、普段よりしっかり歩くことで、「中強度の歩行」に心掛けましょう。

歩数と「中強度の歩行」の組み合わせで病気を予防しよう！

歩数と「中強度の歩行」の組み合わせでさまざまな病気が予防できることがわかりました（下表参照）。

特に生活習慣病の予防となる組み合わせが④の「8000歩・（うち）中強度の歩行 20分」です。ただし、いきなり

④をめざすのではなく、現在の自分の位置を把握し、ひとつ上をめざすことから始めましょう。

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
① うつ病	4000歩	5分
② 寝たきり・認知症	5000歩	7.5分
③ 動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
④ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分
⑤ メタボリックシンドローム	10000歩	30分

おススメ！

専業主婦Aさんの「おでかけ健康法」取組例

「運動は何もしていないけど、廊下のふき掃除が私の健康法」という60歳代の主婦Aさん。ある1日の歩数と「中強度」を測ると、約3000歩でそのうち中強度が1分でした。

家事
3000歩
そのうち
中強度が
1分

Aさんの取組例

車で行っていたスーパーへ徒歩で行き、片道だけしっかり歩くなど「中強度」を意識して歩くことにしました。

徒歩で買い物に行くことで歩行をプラス
おでかけ
2500歩
そのうち
中強度が7分

家事と「おでかけ」で5000歩・7.5分以上 達成！

うつ病、寝たきり、認知症予防に！

たとえば家でテレビ三昧という場合は1日 1000歩にもなりません。また、犬の散歩を日課にしている、ただ歩いているだけでは中強度は期待できません。「おでかけ」できない日は、翌日に長く歩くなど、1週間の中で工夫しながら、家事と「おでかけ」を組み合わせることで病気の予防をめざしましょう！

お知らせ

「おでかけ健康法」がさらに詳しくわかる実践セミナーを開催します。一度「中強度」の歩行を体験しませんか。



講師：東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利先生

日時 12月17日(火) 11時～12時
場所 奈良県社会福祉総合センター6階 中会議室 近鉄 畷傍御陵前駅 東出口北東へ150m
定員 50人(申込多数の場合は抽選 参加いただけない場合はご連絡します)
申込方法 【住所・氏名・年齢・電話番号・申込人数・FAX番号】を記入し FAX(0742-22-5510)かeメール(kenkou@office.pref.nara.lg.jp)にて 県健康づくり推進課「12/17セミナー係」までお申し込みください。
申込締切 12月13日(金) お問い合わせ電話番号 ☎0742-27-8682

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。