

# 「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。近著に『あらゆる病気を防ぐ「一日 8000歩・速歩き 20分」健康法』

## 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。