

健康づくりは「おでかけ」から!

「おでかけ健康法」を 実践してみませんか?

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 養生訓

日常生活の中で
取り組める健康情報を
発信します

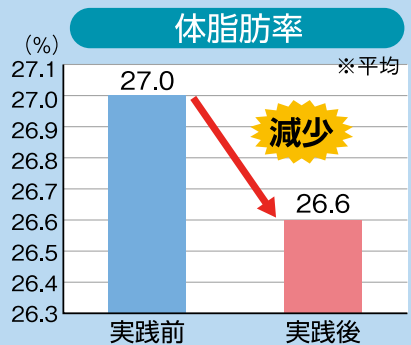
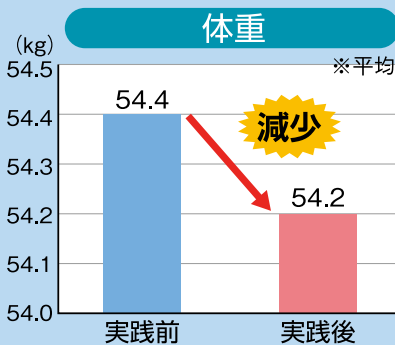
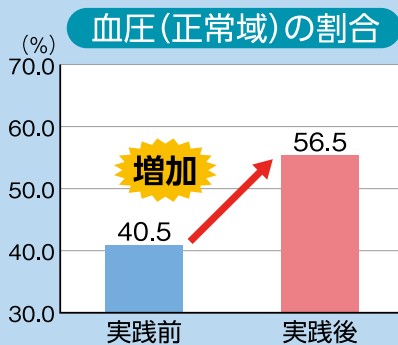
vol.62



健康づくりのためには、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**であることがわかっています。

健康づくりに最適な「中強度の歩行」を増やすには、「おでかけ」が効果的です。

「おでかけ健康法」実践結果(対象244人)



注1: 「おでかけ健康モニター」の「おでかけ健康法」実践前と6ヶ月実践後の比較。

注2: 血圧(正常域)とは、収縮期血圧129mmHg以下かつ拡張期血圧84mmHg以下。

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!

奈良県 健康ステーション

「奈良県健康ステーション」では、日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる活動量計の貸出しや「おでかけ健康法」の実践方法を紹介しています。

健康ステーション(橿原)

- 場所 近鉄百貨店橿原店 6階 (近鉄大和八木駅 東へ350m)
- 日時 原則店休日を除く10時~19時

健康ステーション(王寺)

- 場所 リーベル王寺東館 5階 (JR王寺駅 徒歩スグ)
- 日時 月・火・木・金・土の10時~16時
※水・日・祝日は休み

専門家のアドバイス



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

活動量計を着けて自身の歩数を知ると、多くの人が日常生活を意識するようになるため、1日あたり平均2000歩前後増えることがわかっています。それを反映するように、「おでかけ健康法」実践者の健康状態が改善されました。これは、誰もが持っている「長寿遺伝子」のスイッチが入った証拠と考えられます。未体験の皆さん、ぜひ「おでかけ健康法」にチャレンジしてみてください!