おでかけ健康法 Q & A

中強度って何？

「中強度」は健康づくりに最適な身体活動と言われています。
日常生活における活動の程度は、低強度・中強度・高強度の３段階に分けられます。
強度は年齢差・個人差があり、加齢や体力の衰えなどで変化しますが、目安は下記のとおりです。

低強度
意識せずだらだら歩く
家の中の移動
屋内の家事
（炊事・洗濯・掃除）

中強度
大股で力強く歩く
うっすら汗ばむ程度の速歩き
なんとか会話ができる程度の速歩き
山歩き　畑仕事など

高強度
運動や
激しい
トレーニング

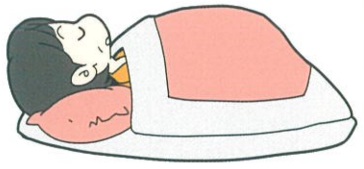
たくさん歩けば歩くほど健康によいと思っていました。

歩数は多ければ多いほどよいのではなく、**その中に中強度が含まれていることが大事です。**健康増進や病気予防など、健康づくりのために適切な活動量は１日8000歩、うち中強度20分です。青柳研究結果によると、１日12000歩うち中強度が40分以上の活動量では、健康づくりに対する効果は増加しないとされています。**過度な運動や活動は慢性疲労につながる場合がありますので、やり過ぎには注意しましょう。**

散歩やウォーキングに適した時間帯はありますか。

おすすめは夕方です。夕方に歩くことで体温が上がり、寝付きが良くなる効果があります。

起床後１時間以内に運動を行うと、心筋梗塞や脳卒中などが発生する危険が高いと言われています。また空腹時は避けましょう。



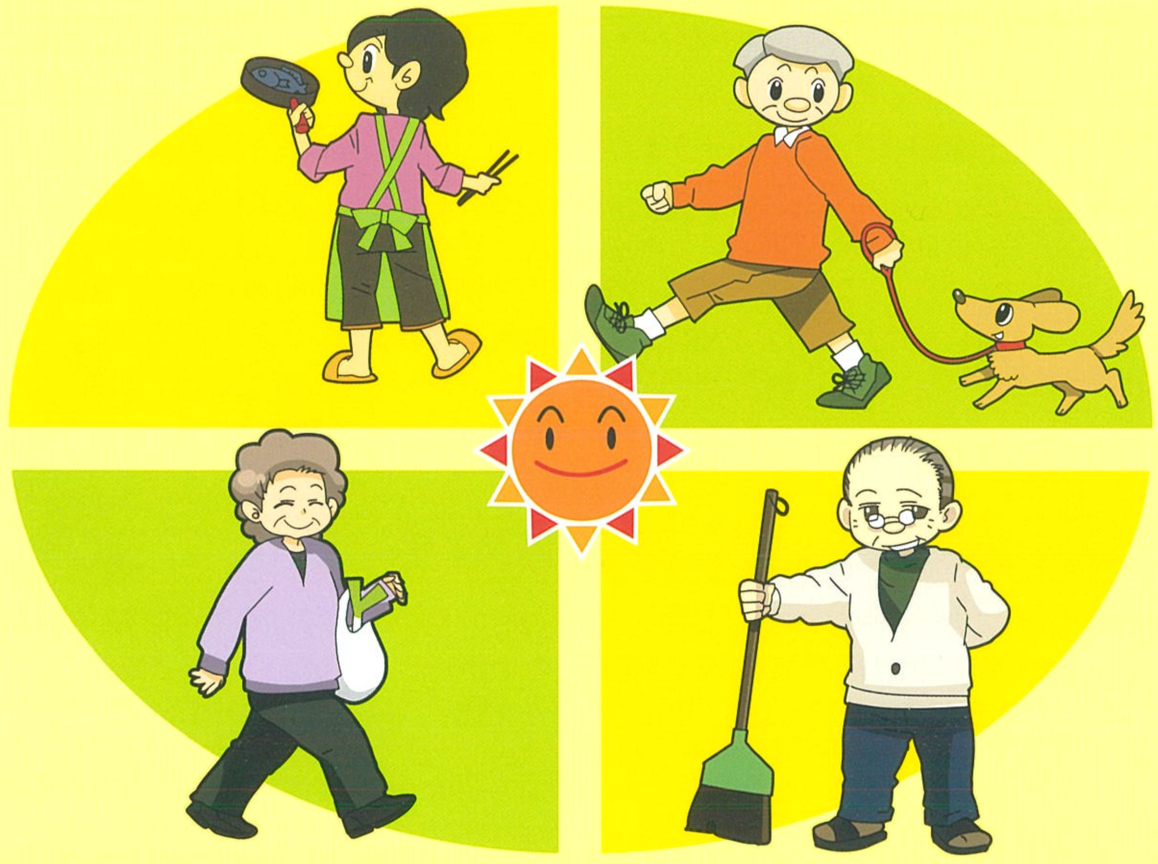
年とともに、足腰に自信がなくなり、外出がおっくうです。

歩かないとますます脚力は弱まります。足腰に痛みがないのであれば、**無理のない範囲で、少しでも歩いて「おでかけ」し、日光にも当たりましょう。**
毎日の歩数を増やすことで、低下した筋力が回復していきます。
健康づくり、いつからはじめても、遅くはありません！

奈良県では、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。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。

※65 歳から介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間のこと。
奈良県の現状（平成 30 年）は、男性が全国第 4 位（18.49 年）女性が全国第 25 位（21.05 年）。
（奈良県健康推進課調べ）

奈良県 健康ステーション めざせ健康寿命日本一



めざせ健康寿命日本一

健康づくりは「おでかけ」から！
おでかけ健康法

監修　青柳幸利（東京都健康長寿医療センター研究所医学博士）

健康づくりのためには１日１万歩を歩くと効果的とよく言われますが、最近の研究結果から、単に歩数を増やすだけでは効果がなく、その中に「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とわかってきました。

専業主婦率日本一※1の奈良県は、家事の時間も全国第１位※2。毎日忙しく家事をしていることが、健康に役立っていると思われている方も多いのではないでしょうか。しかし、残念ながら家事には「中強度」はほとんど含まれていません。そこで、家事中心の毎日という方、運動が苦手な方に特におすすめの、日常生活の工夫で取り組める「おでかけ健康法」をご紹介します！

※１ 平成２７年国勢調査（総務省）
※２ 平成２８年 社会生活基本調査（総務省）

奈良県健康推進課

奈良県 健康ステーション めざせ健康寿命日本一

「おでかけ健康法」を実践しよう！

健康づくりに最適な「中強度」歩行は、「おでかけ」により実践できます。また、骨の形成に必要なビタミンDは日光に当たらなければ生成されないため、骨そしょう症を予防するためにも、おでかけは効果的です。

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ましょう。

様々な病気が予防できる歩数と中強度の歩行の組み合わせをご紹介します。取組例にならって、自分にあった目標を決め、無理なく続けましょう。

家事とおでかけを組み合わせて、病気予防をめざそう

下表は、予防できる病気別の、１日の「歩数」とそのうちの「中強度の歩行時間」の組み合わせです。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
青柳幸利（あおやぎゆきとし）先生

プロフィール

20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「あらゆる病気は歩くだけで治る！」「やってはいけないウォーキング」など。

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

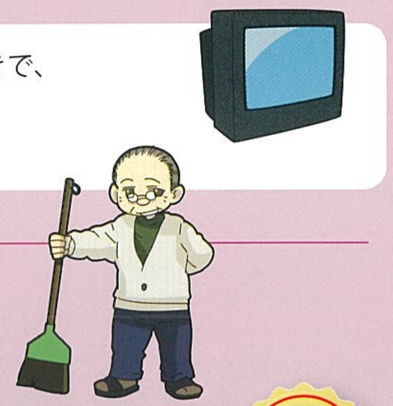
※「おでかけ健康法」は青柳研究（群馬県中之条町研究）の考え方に基づいています。

実践ポイント

- ●「歩数」は、家事や外出時などの日常の、起きてから寝るまでの１日の合計です。中強度はその合計歩数の中に含まれている時間をいいます。
- ●目標の歩数や中強度は毎日達成する必要はありません。体調や天候が悪い日は、無理をせず、できるときに多めに歩いて平均で目標を達成しましょう。
- ●目標を決めたらまず２ヶ月続け、疲労が残らないようなら次の目標にすすみましょう。
- ●高齢の方や体力に自信のない方は、無理に次の目標に進む必要はありません。現状維持を目指しましょう。

取組例

① 「寝たきり」の予防　80代男性　Aさんの場合



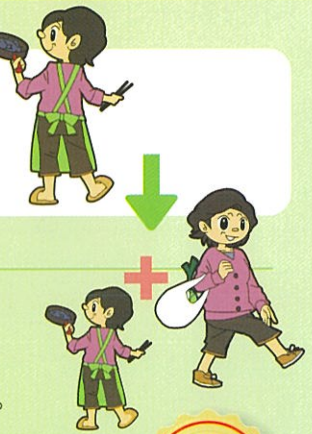
Aさんは、盆栽の趣味はありますが、テレビが大好きで、一日の大半を家で過ごしています。
平均歩数は1200歩でそのうち中強度は0分でした。

Aさんの「おでかけ健康法」取組例

玄関の掃除など、毎日の家事を増やし、家の中の歩数を増やすことにしました。

その結果　１日平均2000歩・うち中強度0分 → **寝たきり予防**　達成！

③ 「認知症・要介護」の予防　60代女性　Bさんの場合



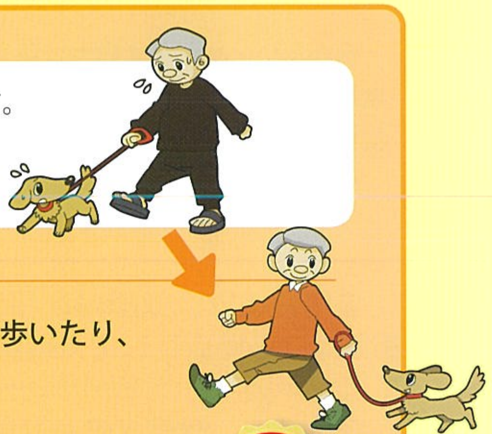
「運動は何もしていないけど、廊下のふき掃除が私の健康法」というBさん。
平均歩数は約3000歩で、そのうち中強度が1分でした。

Bさんの「おでかけ健康法」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」を意識して歩き、「家事」と「おでかけ」を組み合わせることにしました。

その結果　１日平均5000歩・うち中強度7.5分 → 寝たきり、うつ病、**認知症、要介護予防**　達成！

④ 「動脈硬化・骨そしょう症」の予防　70代男性　Cさんの場合



Cさんは、朝夕、犬を連れて町内を散歩するのが日課です。
平均歩数は7000歩でしたが、ゆっくり歩いているので、**そのうち中強度は5分**でした。

Cさんの「おでかけ健康法」取組例

日課の犬の散歩を、いつもより10センチほど大股で歩いたり、速歩きで歩いたりと、中強度歩行を意識する時間を持つことにしました。

その結果　１日平均7000歩・うち中強度15分 → 寝たきり、うつ病、認知症、要介護、**動脈硬化、骨そしょう症予防**　達成！