

いつものおでかけで健康に！ おでかけ健康法

を始めましょう

めざせ！健康寿命日本一！

奈良
養生訓

vol. 151

身体活動・運動量の多い人は少ない人と比べると
循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが知られています。

県では、手軽に無理なく運動習慣が身に付くよう、おでかけ健康法を推奨しています。

おでかけ健康法とは

「おでかけ」しながら、病気予防を目指す健康法です。
歩数だけでなく、中強度(うっすら汗ばむ程度の速歩きなど)の
歩行時間を含むことが重要です。

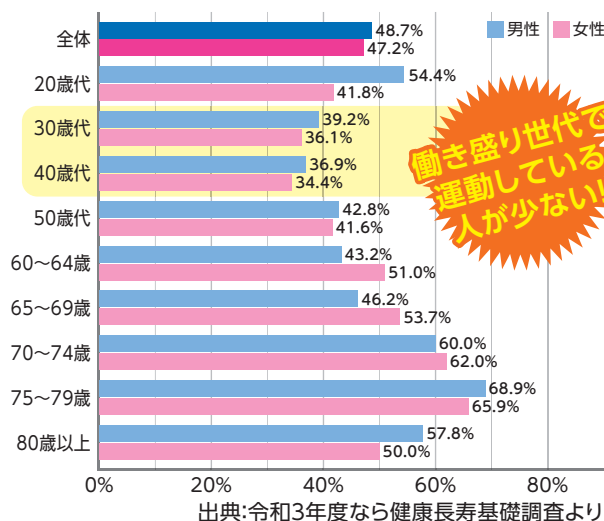
1日の「歩数」・「中強度の歩行」と 病気予防の関係

予防できる病気など	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・骨粗しょう症	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。

特に30代から40代の働き盛り世代の方は
運動している人が少ない傾向にあります。
まずは通勤や買い物など、日常の歩行に
おでかけ健康法を取り入れてみましょう。

1日30分以上の運動・スポーツを 週2日以上している人の割合



熱中症にも注意しましょう！

これからの季節は、熱中症にも注意が必要です。

室内でも屋外でも、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。



暑さを避けましょう！

- 外出時はなるべく日陰を歩き、日傘を差したり、帽子をかぶりましょう。
- 日陰など涼しい場所、施設を利用しましょう。



いつも以上に、こまめな水分補給をしましょう！

- 喉の渇きを感じる前に水分を補給しましょう。
- 大量の汗をかいた時は、塩分も忘れずに。



エアコンなどで空調管理をしましょう！

- 室内でも昼夜を問わず、エアコンなどで室温を調整し、こまめに換気しましょう。



日頃から体調管理をしましょう！

- 栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。
- 毎日の体温測定と健康チェックも忘れずに。



熱中症警戒アラート発表時は
なるべく外出を控えましょう！

- 「熱中症警戒アラート」は、環境省のLINE公式アカウントで確認できます。

