

いつもの  
おでかけは

## 速歩き!!

めざせ!健康寿命日本一!

奈良  
養生訓  
vol. 163

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と知られています。

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。

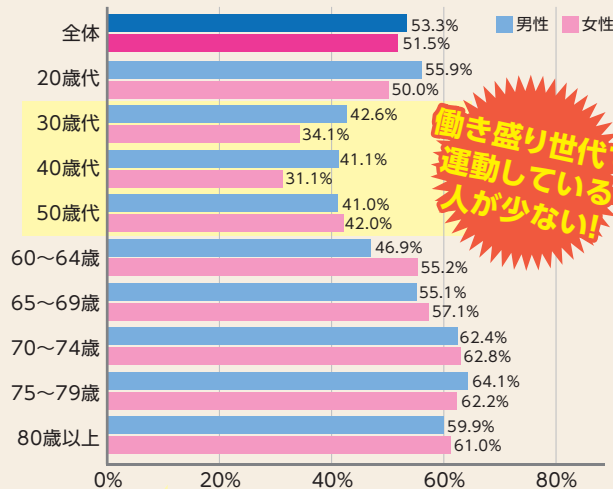
歩数だけでなく、**中強度(うっすら汗ばむ程度の速歩きなど)**の歩行時間を含むことが重要です。

## 【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)の考え方に基いています。

## 【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】



動き盛り世代で運動している人が少ない!

出典: 令和4年度なら健康長寿基礎調査より

## 長時間の座りっぱなしにご注意!

「座位行動(座りっぱなし)」の時間を短くすることは、あらゆる世代で健康に良い影響をおよぼすと報告されています。



まずは、意識して立ち上がることが大切です。

理想は30分に1回

座位行動の例



参考: 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 (健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会)

## 専門家からのアドバイス

健康のためにウォーキングや筋トレなどの**運動**と「座り続けず小まめに掃除する」「通勤時に職場周辺を1周歩く」などの**生活活動**を合わせた**身体活動を増やすことが大切です**。身体活動を1日10分増やす(+10 プラステン)と生活習慣病の発症や死亡リスクが約3%低下するといわれています。

皆さんのライフスタイルや健康状態に合わせて、できることを今この瞬間からコツコツと始めましょう。読書中でも足首を回せば、脳や身体のトレーニングになりますよ。さあ、健康づくりに待たなしです。



エコフィットネス 代表  
健康運動指導士  
泉 仁志 さん