

# ウォーキングの新常識！

京都中央信用金庫健康保険組合

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いことがわかってきました！

## どのように歩くと健康に役立つか？

群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5千人を、13年にわたって追跡調査してわかりました！

東京都健康長寿医療センター研究所  
青柳 幸利先生



さまざまな病気が予防できる  
1日の「歩数」と「中強度の活動」の組み合わせ

予防を期待できる病気	歩数	うち中強度の活動時間
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・骨粗鬆症	7000歩	15分
5 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分

「1日8000歩、そのうち20分間の速歩き」が健康のカギ！！

## 「中強度の運動」とは？

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！

### 低強度

簡単な家事、ゆっくりとした散歩、ゲートボールなど



### 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



## 実践のための3つのコツ！

### 1 腕を振って力強く歩く

- いつもより少し速度を上げて
- いつもより歩幅を10cmプラス



### 2 やりすぎず、無理をしない

- 急激に運動量を増やさない
- 1日の中で体温がピークを迎える夕方に歩くのが効果的！



### 3 毎日ではなく、平均でいい

- 毎日「8000歩、20分」を達成するのが難しくても大丈夫！
- 平日は忙しいから週末にまとめて
- 天気が悪い日は無理をせず、晴れた日に多めに



参考：「やってはいけないウォーキング」青柳幸利著（SB新書）



10/1～31は健康強調月間です！

