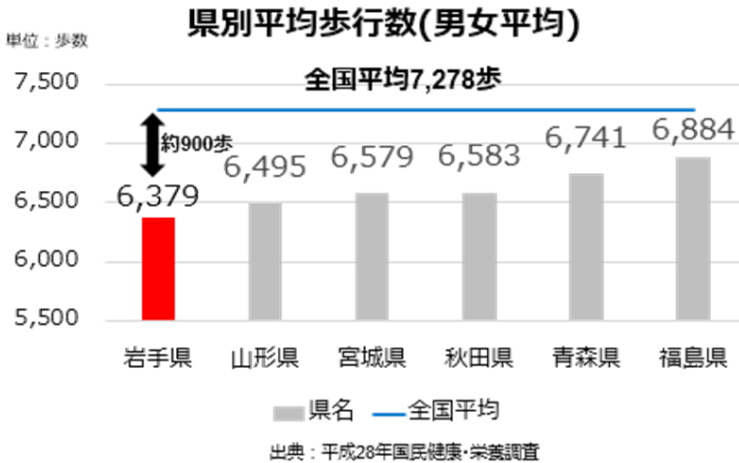


【健康マガジン 1 2号】

～歩数の現状・歩数を増やすポイントについて～

【歩数の現状】

皆さん、近所のスーパーまで車を使っていますか？スーパーの駐車場では、店舗出入り口の近くに止めていませんか？車を使う機会が多い岩手県民の歩数は**全国平均歩数（約7000歩）と比べて、約900歩少ない状態にあります。**特に、2016年の国民健康・栄養調査では都道府県別の男性の歩数が全国ワースト2位という結果も出ています。



歩くことによる効果

生活習慣病※の予防

※高血圧症、糖尿病、脂質異常症など

✓ 動脈硬化の予防

1日の目標歩数、**8,000歩**で生活習慣病の予防につながります。

健康日本 21（第二次）2013 目標値より引用+ 健康日本 21(第二次)アクティブガイド 2013 より引用+

心の健康

- ✓ 気分転換
- ✓ ストレス解消



良質な睡眠

習慣的な運動は、

- ✓ 寝つきがよくなる
- ✓ 深い睡眠



厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」2021より引用+

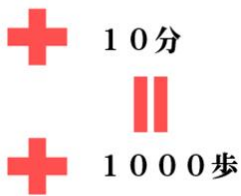
歩くことは、左図のような効果をもたらします。「近所のスーパーに行く時は歩く」や「駐車場では、店舗出入り口から車を少し離れた場所に止めて歩く」など、小さなことからでも良いので歩くことを心掛けましょう。

【歩数を増やすポイント】

寒い日が続き、運動することが大変になる季節と思われかもしれませんが、外にしようか。特にこの時期になると外に

ポイント1

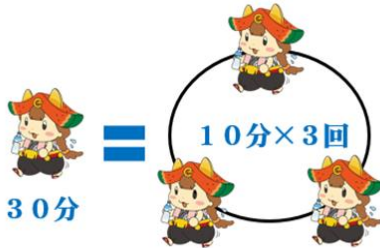
まずは、歩く時間を「10」分増やす



- いつもの散歩コースを少し長くする
- ちょっとした買い物は歩いていく
- 昼休憩で少し歩いてみる

ポイント2

歩数は足し算！！「歩きだめ」ができます



- 連続で歩いても、分けて歩いても脂肪のエネルギー消費量は変わらない！
- 日によって歩数にでこぼこがあっても、1週間トータルで考えればOK！

ポイント3

日常生活もちょっとした工夫で歩く習慣に！

- お店の遠くに車を停めて歩く
- 駅や会社では階段を使う



出かけることも大変になり、1日の歩数が少なくなっていないでしょうか。そこで今回は、日常生活の中で歩数を増やすポイントをお伝えします。寒い時期ではありますが運動量を維持し、運動習慣の定着を目指しましょう。

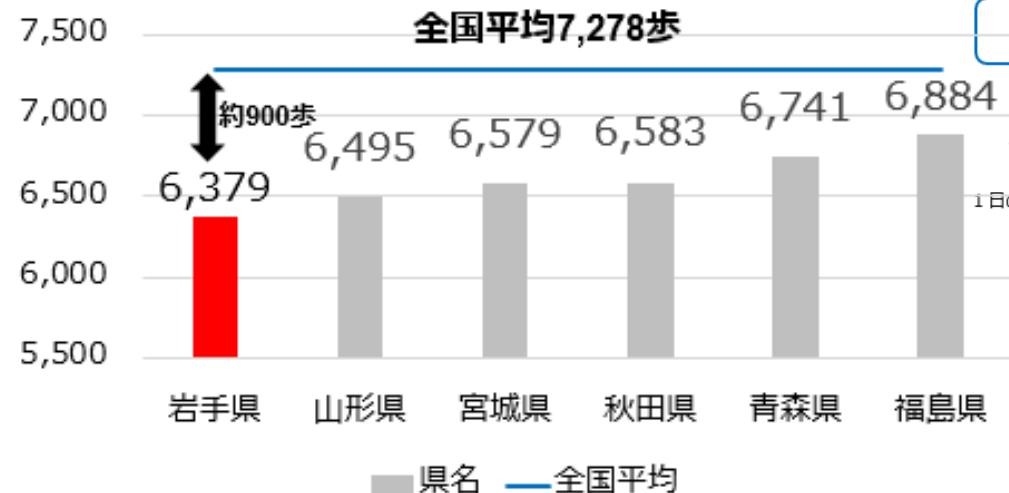
# 滝沢市健康課題



車を使う機会が多い岩手県民の歩数が**全国平均歩数と比べて、約900歩少ない**です。  
みなさん、「車を少し離れた場所に車を止めて歩く」など小さなことから歩くことを心掛けましょう。

## 県別平均歩行数(男女平均)

単位：歩数



出典：平成28年国民健康・栄養調査

## 歩くことによる効果

### 生活習慣病※の予防

※高血圧症、糖尿病、脂質異常症など

### ✓ 動脈硬化の予防

1日の目標歩数、**8,000歩**で

生活習慣病の予防につながります。

健康日本 21 (第二次) 2013 目標値より引用\* 健康日本 21(第二次)アクティブガイド 2013 より引用\*

### 心の健康

### ✓ 気分転換

### ✓ ストレス解消



### 良質な睡眠

習慣的な運動は、

### ✓ 寝つきがよくなる

### ✓ 深い睡眠



厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」 2021 より引用\*

# 歩数を増やすポイント！

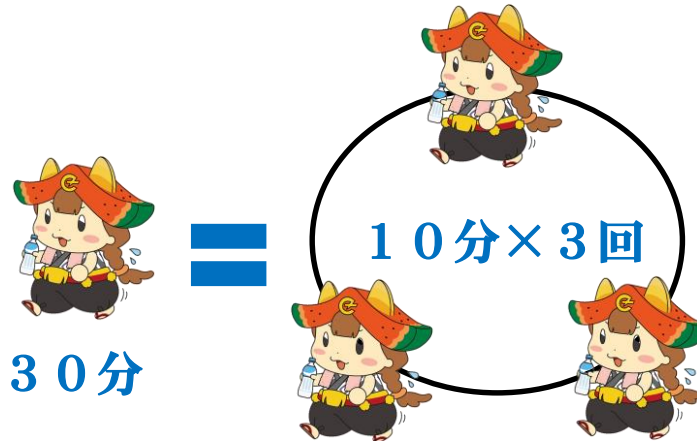
## ポイント1

まずは、歩く時間を  
「10」分増やす

**+** 10分  
**||**  
**+** 1000歩

## ポイント2

歩数は足し算！！  
「歩きだめ」ができます



## ポイント3

日常生活もちょっとした  
工夫で歩く習慣に！

- お店の遠くに車を停めて歩く



- 駅や会社では階段を使う



- いつもの散歩コースを少し長くする
- ちょっとした買い物は歩いていく
- 昼休憩で少し歩いてみる

- 連続で歩いても、分けて歩いても  
脂肪のエネルギー消費量は変わらない！
- 日によって歩数にでこぼこがあっても、  
1週間トータルで考えればOK！