

健康のために「おでかけ」しよう!

平成29年度なら健康長寿基礎調査によると、1日30分以上の運動を週2日以上している人の割合は男女とも50%を下回っています。運動が苦手でも気軽に実践できる、「おでかけ健康法」から始めてみませんか。

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 養生訓 vol.101



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

「おでかけ健康法」って?

「おでかけ」しながら、病気予防を目指す健康法です。単に日々の歩数を増やすだけでなく、「中強度」(うっすら汗ばむ程度の速歩きなど)の歩行時間がどれくらい含まれているかが重要です。



あらゆる健康の指標となる⑤を目指しましょう!

予防できる病気	1日あたりの歩数	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

奈良県 健康ステーション

「おでかけ健康法」の実践をお手伝い!

- 日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる活動量計を貸し出します。
- 健康サポーターが健康づくりをお手伝いします。

- 橿原** 近鉄百貨店橿原店2階 ※8/31に移転しました。
時 10時～19時(店休日、年末年始は除く)
- 王寺** リーベル王寺東館5階
時 10時～16時(水・日曜、年末年始は除く)

〈橿原〉
 10/16(火)に管理栄養士と健康運動指導士による健康相談を実施します!

無料で健康チェックもできます!



骨健康度

血管年齢

体脂肪率・筋肉量

天理市、大和高田市、明日香村でも、住民のための市・村営の健康ステーションが設置されています。

健康づくりの取組に対する知事表彰

県では、ユニークで創意工夫に富んだ健康づくり活動に取り組む事業所や団体を表彰しています。

昨年度受賞者

株式会社ハンナ



従業員の健康づくりを推進し、県内で初めて「健康経営優良法人(経産省)」を受賞。

田原本町健康づくり推進員協議会



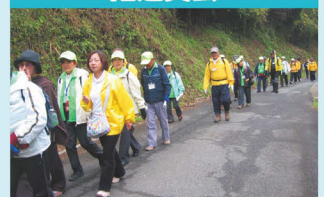
ウォーキング活動や、個人の体力に合わせた「いきいき体操」の普及啓発活動を実施。

下市てくてくの会



気軽に参加でき、楽しく継続的な健康づくりができる、住民が主体のウォーキング活動を実施。

平群町運動習慣普及推進員会



運動習慣づくりの手助けとして、ウォーキング会や軽スポーツ、ロコモ予防啓発活動を実施。

問 県健康推進課 ☎0742-27-8662 FAX 0742-22-5510