



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

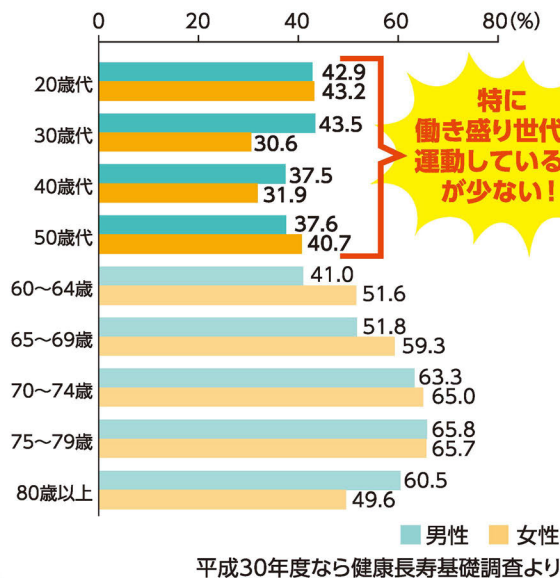
いつもの「おでかけ」が運動に! / 速歩きで健康になろう!



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は男女とも年々上昇し、平成30年度では男性が49.0%、女性が47.8%と、調査を始めた平成22年度以降、過去最高となりました。

しかし、依然として全体の半数以上に運動習慣がない状況です。そこで県では、**手軽に、無理なく運動習慣が身につくよう、おでかけ健康法**を推奨しています。

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



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	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

※「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。

実践者の声

どれだけどう歩くのが目安ができた。



2カ月間実践したら、身体の調子がいい。



普段の歩き方をちょっと気をつけるだけで無理せずできる!



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!

無料で健康チェックもできます!

- 日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる**活動量計**を無料で貸し出します。
- 毎月の歩行状況を元に健康サポーターが健康づくりをサポートします。

橿原 近鉄百貨店橿原店 2階
時10時~18時30分(店休日、年末年始を除く)

王寺 リーベル王寺東館 5階
時10時~16時(水・日・年末年始を除く)

※大和高田市・天理市・桜井市・明日香村にも開設されています。(詳細は各市町村へ)



詳細は [奈良県健康ステーション](#) [検索](#)