

健康に効くのは

# 速歩き!!!

めざせ!健康寿命日本一!

## 奈良 養生訓

vol. 129



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、令和元年度では男性が50.4%、女性が50.3%と、男女ともに50%を超えました。

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の低いことが知られています。

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

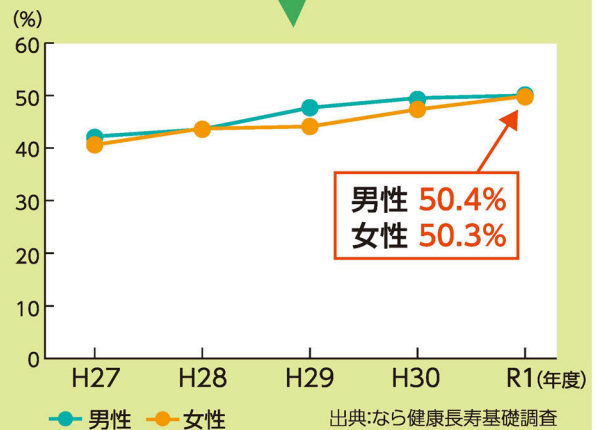
「おでかけ」しながら、病気予防を目指す健康法です。  
歩数だけでなく、中強度(うっすら汗ばむ程度の速歩きなど)の歩行時間を含むことが重要です。

#### 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)の考え方に基づいています。

#### 1日合計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



## 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。
- 毎月の歩行状況を基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(木曜・土曜・日曜・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](#)



これからの季節、運動する際は、**熱中症**にも注意が必要です。  
マスクを着用した状態で、息が上がるほどの運動は避けましょう。  
また、**室内でも屋外でも、喉の乾きを感じる前に、こまめに水分補給**をしましょう。



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