

感染対策をして

おでかけ健康法を 実践しましょう！



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が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。感染対策をしっかりと、近所を歩いてみましょう！

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。

男女の家事従事時間を比べると、奈良県の女性は全国1位、男性は全国3位の長さです*。しかし家事では、健康づくりに効果のある中強度の歩行は、ほとんどできません。中強度の歩行はおでかけ健康法で取り入れましょう！

※平成28年社会生活基本調査結果(総務省統計局)



奈良県 健康ステーション

めざせ健康寿命日本一

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。

橿原市

近鉄百貨店橿原店 2階
時10時～17時30分
(店休日、年末年始を除く)

王寺町

リーベル王寺東館 5階
時10時～16時
(木曜・土曜・日曜・祝日・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