

# おでかけ健康法

# 速歩きで健康に!

めざせ!  
健康寿命白本一!



vol. 175

## 奈良養生訓

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。**

## 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

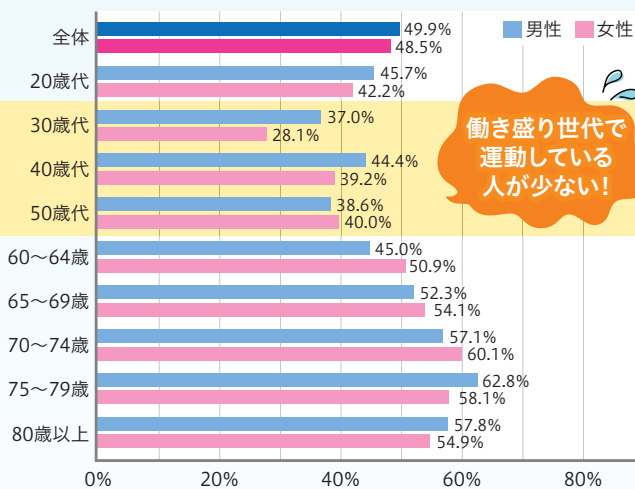
予防できる病気など	歩数	うち中強度の歩行時間
① 寝たきり	2,000歩	0分
② うつ病	4,000歩	5分
③ 認知症・要介護	5,000歩	7.5分
④ 動脈硬化・骨粗しょう症	7,000歩	15分
⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8,000歩	20分

※「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。

特に30歳代から50歳代の働き盛り世代の方は運動している人が少ない傾向にあります。まずは**通勤や買い物など、日常の歩行に「おでかけ健康法」を取り入れてみましょう。**



### 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



働き盛り世代で運動している人が少ない!

出典:令和5年度なら健康長寿基礎調査

## 夏を迎える前から熱中症予防をしよう

春は急な気温上昇で熱中症になる危険があります。室内でも屋外でも、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。



### 暑さを避けてください!

- 外出時はなるべく日陰を歩き、日傘をさしたり、帽子をかぶりましょう。
- 日陰など涼しい場所、施設を利用しましょう。



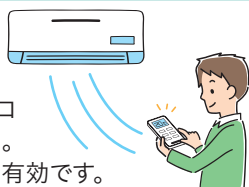
### いつも以上に、こまめな水分補給をしましょう!

- 喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 大量の汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに。



### エアコンなどで空調管理をしましょう!

- 室内では昼夜を問わず、エアコンなどで室温を調整しましょう。
- 風が通るように換気することも有効です。



### 日頃から体調管理をしましょう!

- 適度な運動、栄養バランスの良い食事で体力・免疫力を高めましょう。
- 春先からは暑熱順化(暑さ慣れ)を心がけましょう。



### 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート発表時は外出を控えましょう!

- 「熱中症警戒アラート」・「熱中症特別警戒アラート」については、環境省「熱中症予防情報サイト」をご確認ください。



### お知らせ

県民の皆さんが健康的な生活習慣を身につけ実践、継続できるように10種類のラップ動画を作成しました。右記二次元コードからご覧いただけます。

