

ヘルシーポケット

Healthy Pocket

ウォーキングで健康づくり

～ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう～

皆さんは1日に「何歩」歩いているでしょうか？

令和元年度の国民健康・栄養調査による20歳以上の国民平均値の歩数は、男性で6,793歩/日、女性で5,832歩/日であり、平成21年以降10年間でみると女性で有意に減少しています。

歩数が減少している背景には、車やインターネットの普及などによる生活環境の利便性が向上していることのほか、近年のコロナ禍での外出機会の規制が影響していることが考えられています。

そこで、心とからだにメリットがたくさんあるウォーキングで健康づくりに取り組みませんか。

ウォーキングは、いつでも・だれとでも、好きな時に始められ、体調に合わせて距離や速度を変えられるなど手軽に始められる運動の一つです。

ウォーキングなど運動の習慣化は、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病や骨粗しょう症、うつ病などの予防に効果があるといわれています。また、体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能的低下を防ぐためには運動の習慣化が必要です。要介護期間を短くし、活力寿命や健康寿命を延ばすためにもウォーキングから始めてみましょう。

今年の5月に厚生労働省は、コロナ禍でも、屋外では人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はないと発表しました。特に、夏場は熱中症予防の観点からも、屋外でのマスク着用の必要のない場面では、マスクを外してウォーキングでリフレッシュしましょう。

(図 厚生労働省屋外・屋内でのマスク着用)

20歳以上の
国民平均値の歩数

(令和元年度の国民健康・栄養調査による)

男性 6,793歩/日

女性 5,832歩/日

マスク必要なし

会話を
ほとんど
行わない



公園での散歩やランニング、サイクリングなど

