

知って
得する

健康情報まんさい便

No.63

あなたの1日の歩数は？

「歩くことのメリット」は、健康寿命を延ばし、心血管疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患などを予防・悪化予防する上で、効果的な方策です。

日常生活における歩数の目標値～健康日本21(第二次)～

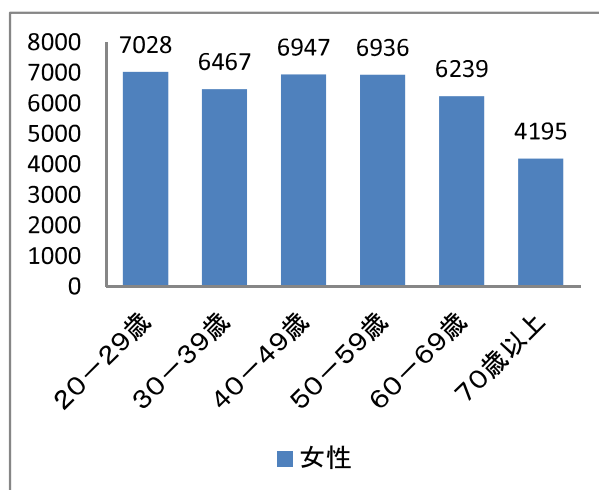
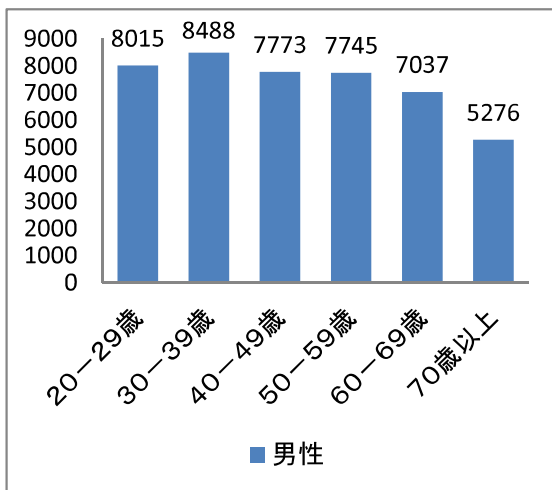
	男性	女性
20～64歳	9000歩	8500歩
65歳以上	7000歩	6000歩

歩数は、簡便でかつ取り入れやすい身体活動の評価方法です。

○実際、1日の歩数は、どれくらいなのか、年代別にみてみましょう。

＜歩数の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）＞

(歩/日)



20～64歳の歩数 平均値は 男性7860歩 女性6794歩
65歳以上の歩数 平均値は 男性5779歩 女性4736歩となっています。

厚生労働省 国民健康栄養調査 平成26年より

健康日本21(第二次)では、
1日あたりの歩数を約1500歩増加させることを目指し
目標値を定めています。

身体活動（運動・家事・子供と屋外で遊ぶ・階段の昇降・農作業など）全体を増やし活発化させることで歩数を増やしていく必要があります。

歩数計のある方は、1日の歩数を数えてみてはいかがでしょうか？（歩数がすでに目標値を超えている方は、歩きすぎにご注意ください。無理をしないこと、現在の歩数を維持していただくことも大切です。）

歩く習慣を身に付けるための6つのポイント

健康づくりのための運動指針2006より

- ① 歩数を歩行時間で覚えましょう。
10分間歩くと約1000歩です。（片道5分）
- ② 歩数を生活の行動パターンとして体で覚えましょう。
たとえばスーパーへの買い物は何歩、駅まで何歩、といった具合です。
- ③ 最初から欲張らず、まずは、1日1000歩増やすことから始めましょう。
- ④ 歩行は連続しなくてもかまいません。
1日の合計・一週間の合計でみていきましょう。
- ⑤ 日常生活の中で歩行によって移動する機会をできるだけ多く作りましょう。
- ⑥ 歩行に目的をもたせましょう。休日にはショッピングに出かけたり、史跡を訪ねたりするのもよいでしょう。

安全のために

誤ったやりかたでからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので注意が必要です。

- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ・体調が悪いときは無理をしない。
- ・病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談を。

厚生労働省 アクティブガイドより

まんさい便お問い合わせ
豊明市役所 保険医療課
国保係

窓口または電話(92-8366)

☆まんさい便についてのご質問等は、
保健スタッフがお答えします。

[不在の時はこちらから

お電話させていただくことがあります。
ご了承ください。]

■過去のまんさい便のバックナンバーをご用意しております。ご希望の方は窓口までお越しください。

※(参考)過去のテーマ

- ・健診検査項目について (No. 61)
- ・腸内細菌と健康について (No. 62)

■豊明市のホームページでもまんさい便のバックナンバーを見られるようになりました！

ホーム>各課案内>保険医療課>健康情報まんさい便