



平成30年(2018年)

7/5

第1463号

市報

こだいら



ふるペー



健康寿命を延ばす
データヘルス計画…………… 3面

市報こだいら7月5日号から
すべての世帯へお届け…………… 8面



日常生活を 運動に変えよう

健康維持のために、運動をしていますか。
運動を習慣にすることは難しくても、日常生活の過ごし方を工夫することで、1日に必要な活動量を増やすことができます。

問合せ 健康推進課 ☎042(346)3700

1日8,000歩相当の活動量が 生活習慣病の予防に

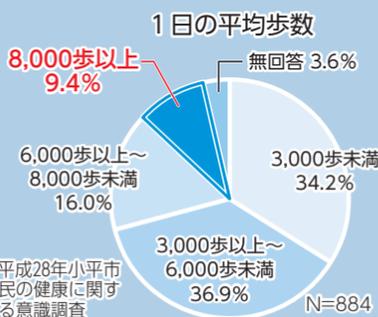
国の指針（健康づくりのための身体活動指針アクティブガイド）では、18～64歳の男女に対して生活習慣病や生活機能低下の予防のため1日8,000歩に相当する活動量（体を動かすこと）を推奨しています。

歩く効果

歩くことは、血糖値や血圧を下げる効果があるため、糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げる効果があります。また、全身持久力や筋力などの体力維持・心肺機能の向上、肥満の予防やストレスの解消にもつながります。

日常生活で1日8,000歩を歩く人は少ない

8,000歩は、時間にして約80分、約6km歩く距離です。市の調査では、10分の歩行が1,000歩に相当するという条件で1日平均歩数を調査したところ、8,000歩以上歩いている人は1割にも達していませんでした。日常生活で歩いているだけでは、健康維持に必要な活動量を得ることができません。



たしかに、そんなに歩く時間なんてないし

仕事中はずっと座っていて歩く機会なんてないな



足りない活動量は 生活の中で工夫して補おう

1日の合計歩数が8,000歩に相当する身体活動をするのが大切です。仕事や家事で忙しくて運動する時間がない人も、過ごし方を工夫することで1日の活動量を増やすことができます。まずは今の生活に10分多く体を動かすことから始めましょう。



階段の上りは、早歩きと同程度の強さの活動量に

モップがけや床磨きなどの掃除は、散歩と同程度の活動量に



子どもと活発に遊ぶと、ジョギング程度の活動量に

※健康づくりのための身体活動基準2013から。

意識だけでは続かないなあ と思ったあなたは2面へ