



ダラダラ過ごす？

あなたは

どっち？

ちょっと体を動かす？

「運動しなきゃ」と思っている、忙しくて時間が取れない。継続できない。

厚生労働省では、「今より10分多く体を動かす」ことを推奨しています。これは歩数に換算すると、約1,000歩に相当します。まずは、無理なく続けられる「ながら運動」で、健康習慣を始めてみましょう。

今より **10分** 多く体を動かす = 約 **1,000歩** 増やす

体を動かすことが大切だと分かっている、いざ始めるとなるとハードルを感じるものです。また、普段家事や仕事をしている人にとってはなかなか始めるきっかけを見つけることが難しいかもしれません。そんな人におすすめなのが、家事や仕事、移動の合間にできる「ながら運動」。

厚生労働省では、歩行や家事、通勤、階段の昇り降りなど、日常生活の中で体を動かす活動を増やすことが重要だとしています。毎日の生活の中で少し体を動かすだけでも、健康づくりの第一歩になります。

こんな変化、思い当たることはありませんか？



✓ 疲れが取れにくい



✓ 肩こりやだるさを感じる

✓ ぐっすり眠れない日がある

✓ 気分転換の時間がとれていない

新生活が始まって2カ月。仕事、家事、育児などに追われる中で、自分のことが後回しになっていませんか。

現代の生活が便利になっていく一方で、気づかないうちに体を動かす機会は減っています。通勤は自動車や電車、買い物もインターネットで済み、買い物に出る機会も減っています。

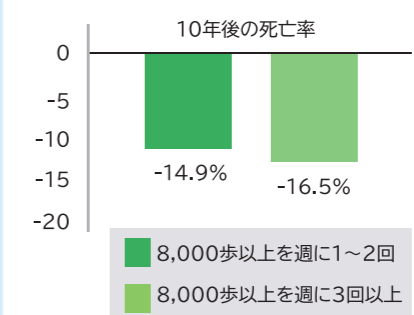
体を動かすことは、日常生活で感じやすい疲労や肩こりの軽減や、気分転換による疲労感の軽減などにつながります。長時間同じ姿勢で過ごすことが多い現代では、意識的に体を動かす時間をつくるのが、健康維持には欠かせません。日々の生活に無理のない範囲で運動を取り入れ、心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう。

運動の基本は『歩くこと』

健康づくりにとって必要なのは、特別な運動ではありません。中でも「歩くこと」は、誰でも始めやすく、毎日の生活に取り入れやすい身近な運動です。歩くことは、生活習慣病予防や健康維持にもつながる可能性が報告されています。

また、歩数に加え、少し早歩きなどをする事で、生活習慣病や認知症、要介護などの健康リスクの低下にもつながる可能性が示されています。

週に1~2回8,000歩以上歩くことで死亡リスクも低下



京都大学などの研究グループによると、1日8,000歩以上歩く日が週1~2日ある人では、全死亡リスクが14.9%低下することが報告されています。週3日以上歩く場合の低下率は16.5%で、週に数日でも一定の歩行習慣が健康に有効である可能性が示されています。

参考：『JAMA Network Open』2023年掲載論文

例)

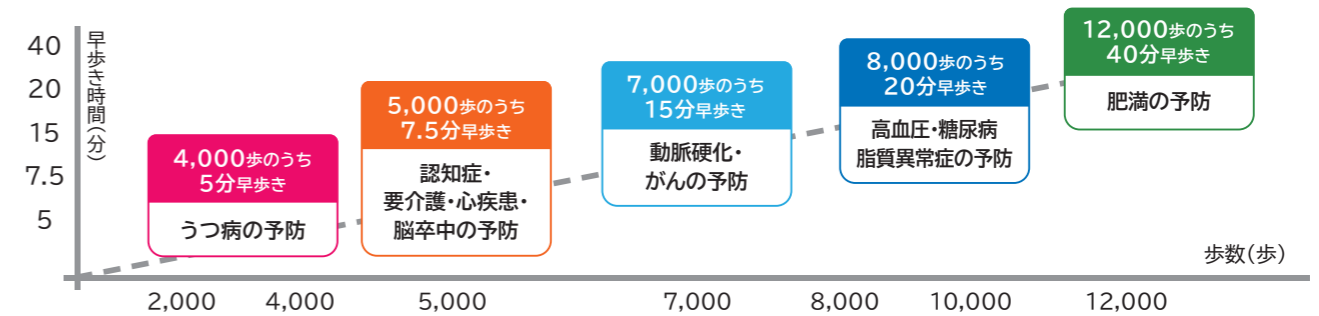
まずは「ながら運動」から

- ウォーキングで買い物**  
まずは一日10分でも多く、歩く機会を増やすことを心掛ける。さらにできたら、歩幅を大きめにサッサッと速く歩くことを意識する。
- 通勤などで昇降運動**  
階段の昇り降りは脚の筋力アップに効果的。膝を高く持ち上げて、足の裏全体で階段を蹴り、つま先からしっかりと着地することを意識する。
- 歯磨きしながらかかと上げ**  
かかとをゆっくり持ち上げて3秒キープし、ゆっくり下ろす。10~20回程度が目安。
- デスクワークをしながらストレッチ**  
1時間に1回を目安に立ち上がり、1~2分歩いたり、背伸びをしたりする。長時間同じ姿勢を続けないことが健康維持に。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネットを基に作成

これらは、続けることで効果があります。続けるためには楽しむことも大切。次のページではいつもの『歩き』を楽しく続けるために活用できるスマートフォンアプリを紹介します。

歩数が多いほど、さまざまな病気予防につながる



※病気の予防には個人差があり、必ずしも効果を保証するものではありません。

参考：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターの中之条研究を基に作成