

## ウォーキングによる歩数別効果

意識的に歩いていない現代人の平均的な歩数は1日2,000～3,000歩とされています。

まずは**プラス10分歩く (=プラス1,000歩)**ことを目指しましょう。

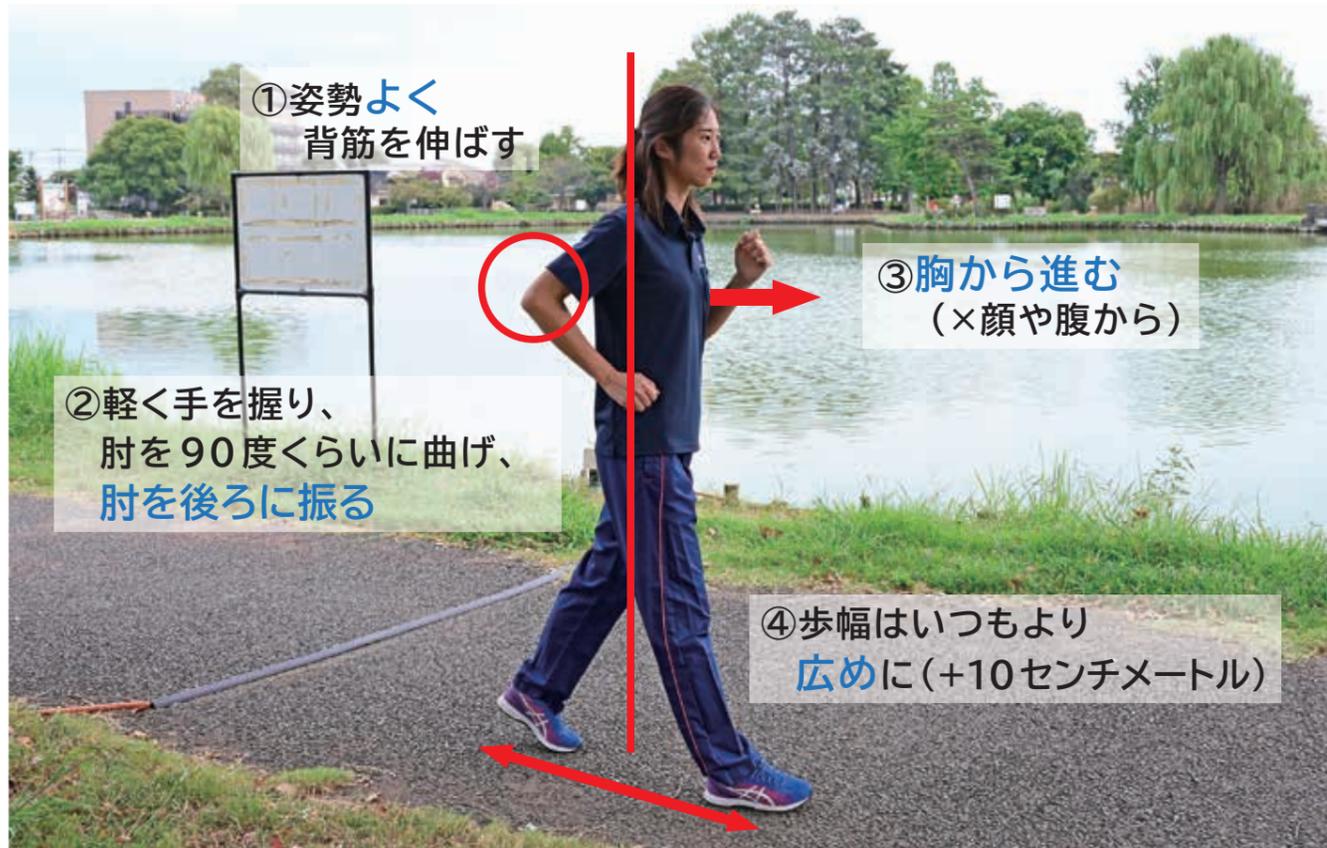
1日の総歩数とともに予防できる病気も増えます。

| 歩数     | 効果             |
|--------|----------------|
| 2,000歩 | 寝たきり予防         |
| 5,000歩 | 要介護状態の予防、認知症予防 |
| 7,000歩 | 骨粗しょう症予防       |
| 8,000歩 | 生活習慣病予防        |

※1分の歩行で約100歩とされます。

女性の足で1時間歩くと約4キロメートル、6,000歩前後歩くことができます。

## Point ウォーキングのポイント



## ウォーキングシューズの選び方

靴の中で**グーパー**ができる  
くらいのゆとりを



靴により形が異なるため  
**かかとのフィット感・足幅**が合うものを選ぶ

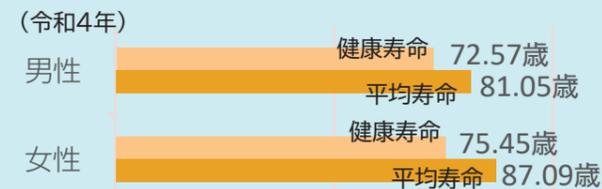
調整できる**ひもタイプ**

# あなたのウォーキング不足していませんか？

皆さんは普段1日に何歩くらい歩いていますか。気軽に取り組むことができるウォーキングは、体への負担が少なく、習慣化しやすいため、長く続けることができます。暑さも続いています、ウォーキングのポイントを意識しながら移りゆく秋の景色を探しに行田の街を歩いてみましょう。

## 統計と現状

### 健康寿命と平均寿命の差は約10年



日本人の「平均寿命」は男性81.05歳、女性は87.09歳となっていますが、「健康寿命」は男性72.57歳、女性75.45歳で10歳前後の差があります。

(出典：厚生労働省ホームページ「SLPとは」)

### 1日の歩数は男女とも減少傾向

「国民健康・栄養調査」によると20歳以上の1日の歩数の平均値は6,278歩でした。厚生労働省では1日約8,000歩以上(高齢者は6,000歩以上)を推奨しています。身体活動と生活習慣病の発症や死亡リスクの間には、**身体活動量が多いほど疾患の発症や死亡リスクが低くなる**という関係が見られます。(出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」)

### 座位時間の増加による死亡リスク増加

デスクワークや、座ったり寝転んだりした状態でテレビ・スマートフォンを見るなどの座位時間が増加しており、3割以上の方は1日の総座位時間が8時間以上です。この座位時間の増加に伴い死亡リスクも増加することが報告されていますが、**長時間の座位行動をできる限り頻りに中断することが心血管代謝疾患のリスク低下に重要である**とも報告されています。(出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」)

歩く量を増やし  
健康寿命を延ばそう

### “ちょっとでも”動く

少しの身体活動でも、何も  
しないより意味があります。

### “ちょっとずつ”動く

はじめは時間が少なくても  
いいのです。

(出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」)

筋力の維持、持久力・回復力の維持だけじゃない

## ウォーキングの効果

骨密度の維持

血圧・血糖値の正常化

脂質異常症の改善

精神面のリフレッシュ