

ウォーキングから始めてみませんか

9月も終わりに近づき、気候も良くなり、過ごしやすい季節になってきました。
ぜひこの機会に運動習慣を取り入れて、代謝アップを目指していきましょう。

◇ まずは、歩数をチェック！ 普段のあなたの活動レベルは？

歩数は普段どれくらい活動量があるかの目安になります。活動量計やスマホ等で普段の歩数を確認してみましょう。数値として見える化することで、活動量アップにつながります。



10分歩くと・・・1000歩に相当

◇ 始めようプラス10！ 今より“10分多く”歩きましょう！

活動量を増やすコツ



◇ **8000歩/早歩き20分**で生活習慣病予防！

最近の研究で、日あたりの歩数と予防できる病気がわかってきました。

高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボなどの生活習慣病を予防するためには「8000歩のうち中強度の歩行20分」が有効とされています。

歩数	中強度の歩行時間(速歩き)	予防(改善)できる可能性のある病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	認知症・心疾患(狭心症、心筋梗塞)脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7000歩	15分	がん・動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7500歩	17.5分	体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8000歩	20分	高血圧・糖尿病・脂質異常症・メタボ(75歳以上の場合)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)・高血糖
10000歩	30分	メタボ(75歳未満の場合)
12000歩	40分	肥満

※ウォーキングなどの有酸素運動は脂肪燃焼効果が高く、手軽に行えるのでおすすめです。
膝や腰など痛みがある場合は無理せず、体調と相談しながら行いましょう。

OTG 健康保険組合
(文責) 常務理事 大西昭彦
(作成) 保健師 大谷

