

しまんと健康ステーションでできること

活動量計を使った健康ウォーキング

▶1か月ごとに活動量計のデータをグラフ化し、普段の生活の中での「歩数」や「中強度の運動時間」を確認することで、どんな病気が予防できているかなどを知ることができます。

▶対象者
四万十町にお住まいの**20歳以上**の方



3か月間は活動量計

無料体験

申し込み受付中!

下記のお問い合わせ先まで

健康相談

▶運動や食事といった生活習慣や健康づくりに関することを相談できます。

健康教室への参加

▶11月からウォーキングやピラティスなどの運動を中心とした健康教室(イベント)に参加できます。

高知家健康パスポートシールを集める

▶健康ステーションを利用したり、イベントに参加すると健康パスポートシールがもらえます。



活動量計 無料体験 の流れ

1 利用登録

必要書類をご記入の上、利用登録をします。

2 無料体験スタート

3か月間無料で活動量計を体験できます。

3 活動量計を毎日装着

入浴する時以外は常に活動量計を装着して、活動量を計測します。ウォーキングや家事など、中強度の運動を意識してみてください。

4 活動量の確認

約1か月後、活動量計を健康ステーションに持っていき、日々の活動量をグラフでチェックすることができます。また、希望される場合は、食事や運動など生活習慣について、保健師などの保健指導を受けることができます。

5 生活習慣改善

③～④を3か月くり返し、健康的な運動習慣を身に付け、生活習慣の改善を目指しましょう。活動量計の継続利用を希望される場合は、下記までご相談ください。

オープニングイベント開催

10月13日(日) 9:30～12:00 (受け付け 9:00～9:30)

農村環境改善センター 1階多目的大ホール

大正・十和方面の送迎バスあり

※事前予約が必要です。ご希望の方は下記までお問い合わせください。

■講演 健康寿命を延ばす歩き方の黄金律～長寿遺伝子を活性化する奇跡のウォーキング～
■ウォーキング講習 効率のいい歩き方～中強度を意識した運動～ 健康運動指導士 岡田 万菜実 氏

講師紹介

群馬県中之条町で研究を通じ、「1日8,000歩、20分の中強度運動」で生活習慣病を予防できることがわかり、日常生活で無理なく取り組める「青柳式・速歩き健康法」を提唱している。



東京都健康長寿医療センター研究所
専門副部長 青柳 幸利 氏

しまんと健康ステーションの場所
〔お申し込み・お問い合わせ先〕
四万十町役場 健康福祉課 ☎ 22-3115
大正地域振興局 町民生活課 ☎ 27-0112
十和地域振興局 町民生活課 ☎ 28-5112

10月～
スタート

しまんと健康ステーションで健康長寿!

あなたも活動量計を使った健康ウォーキングに参加してみませんか?

健康ウォーキングとは

1日8000歩・中強度運動 20分

かつては1日1万歩を歩くことは健康にいいと言われていました。しかし東京都健康長寿医療センターの青柳幸利氏の研究により、重要なのは運動の「量と質のバランス」であることがわかってきました。

運動の「質と量」とは、「1日の総歩数」と「中強度の運動時間」のことをいい、中強度の運動とは、うっすら汗ばむ程度の運動のことです。

健康ウォーキングは、生活習慣病や認知症などのさまざまな病気が予防できる最適なバランスである「1日8,000歩・中強度運動20分」に注目したウォーキング方法です。

活動量計で日々の運動を記録

毎日の「総歩数」と「中強度の運動時間」を把握することは難しいのが実際だと思います。そこで、それらを把握する手段として、活動量計があります。10月から開設する『しまんと健康ステーション』では、活動量計の無料貸し出しや、活動量計に記録されたデータから、自分が生活の中でどれぐらい歩き、中強度運動をどれぐらいしているのか、詳しく見ることができます。「活動記録の見える化」はモチベーションを保ち、長く続けるためのポイントの1つです。

生活習慣病を予防したい方や運動をはじめたい方は『しまんと健康ステーション』で活動量計を使った健康ウォーキングを一緒に始めてみませんか。

病気の予防ライン

青柳 幸利 氏の「中之条研究」より

1日あたり「歩数」・「中強度の活動時間」と病気の関係

予防が期待できる病気	歩 数	うち中強度の活動時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ 病	4,000歩	5分
認知症・心疾患・脳卒中	5,000歩	7.5分
がん・動脈硬化・骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧・糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥 満	12,000歩	40分

