

運動による 病気の予防ライン

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
 動脈硬化 骨粗鬆症	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



健康寿命を延ばす歩き方 1日8000歩・中強度運動 20分

ここがポイント

中強度運動ってどうすればいいの？



例えば…
普段より少し早歩きで歩いてみよう
通勤や買い物に行くとき、犬の散歩など日常生活での「あるく」を少し早歩きにしてみましょう。



リズムよく階段を登ろう
エレベーターより階段を積極的に使い、登るときはリズムよく登るように意識してみましょう。

健康を保つために役立つウォーキングとはどういったものでしょうか。かつては1日1万歩を歩くことは効果的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。「量と質のバランス」とは1日の「総歩数」と「中強度の運動時間（うっすら汗ばむ程度の早歩きなど）」の組み合わせです。

そして「1日8000歩・中強度20分」の運動は、健康の指標となる最適な組み合わせであり、生活習慣病予防ができることも研究により明らかになっています。

