





松本市社協地区生活支援員だより

# れんげつつじ

〈発行〉

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16

松本市総合社会福祉センター

☎ 0263-27-2000 ☎ 0263-27-2239

松本市地区生活支援員  
活動紹介動画配信中→



歩いて健康号

## 一日“何歩”歩いていますか？

**皆さんは1日どのくらいの歩数、時間を歩いているかチェックしたことはありますか？日常生活で身体活動量が増えると健康への様々な良い効果が期待できます😊**

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作のことです。生活の中で、無理なく身体活動を増やすためには歩くことが一番おすすめです。

まずは1日の歩数を測ってみましょう！！

### 1 どのくらい歩けばいいの？

健康維持の上で期待する効果が得られる歩数の目安は1日8,000～10,000歩（18～64歳）**5,000～7,000歩（65歳～）**が推奨されています。体調に合わせて無理なく歩数を増やしてみましょう！



### 2 日本人の1日の平均歩数は？

令和元年国民健康・栄養調査によると1日の平均歩数は男性6,793歩、女性5,832歩です。平成22年～令和元年までの10年間をみると男性に増減はみられませんが、女性は減少傾向にあります。（約400歩）  
みなさんは、平均と比べてみてどうですか？



### 3 歩数を増やすには

1日8,000歩以上歩いている人は多くありません。まずは、今よりも

10分多く歩いてみませんか？例えば・・・

- ☆エスカレーター、エレベーターではなく階段を試してみる
- ☆掃除や庭仕事で身体を動かす
- ☆食後、家の周りを歩いてみる

**※10分歩くと約1,000歩になります。**

**5,000歩未満の人が1日1,000歩増やすことで死亡リスクが23%低下するという研究結果も！！（9～10カ月の寿命延長に相当）**

少し歩くだけでも気分転換やリフレッシュになります。

歩数計を持つことで意識するため、歩数が1,800歩増えたという研究もあります。

歩く習慣がまだないという方は、歩数計でまずは測ってみることから始めませんか？

