

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



最近歩数が減っていませんか? 体を動かして元気に過ごしましょう!

あなたは1日にどのくらい歩いていますか。厚生労働省では、1日に男性は9,000歩、女性は8,500歩以上歩くことを目標としています。ウォーキングを10分行くと約1,000歩になります。ウォーキングやスポーツなどをしなくても、生活の中でこまめに動いたり、家事などを行ったりすると意外にもたくさん歩いています。万歩計機能のあるアプリなどで、自分がどのくらい歩いているのかチェックし、健康づくりに生かしましょう。

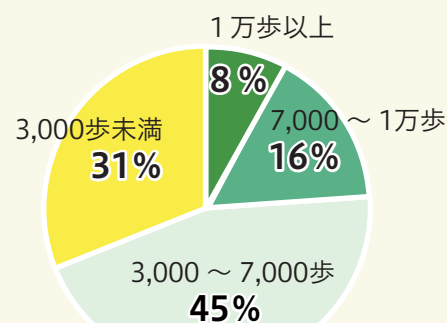
●平均歩数が減少しています!

昨年4月に発出された緊急事態宣言の前後で、日本人の一日の平均歩数が約1,100歩減少し、1日の歩数が3,000歩未満(日本人の平均歩数の半分以上)の人が約2倍に増えていたという調査があります(※1)。緊急事態宣言が解除された後も宣言前の状態に戻っていません。村でも、昨年の緊急事態宣言中に行った調査では、約3割の人が1日に3,000歩未満しか歩いていませんでした(※2)。新型コロナウイルス感染症の拡大は、第2波、第3波と長期に渡っているため、歩行不足が深刻化しています。

(※1)…株式会社リンクアンドコミュニケーション「コロナ流行下における生活習慣の変化」調査結果

(※2)…東海村健康づくり・食育に関するアンケート結果

【緊急事態宣言中に村民が
一日に歩いた歩数の平均割合】



●体を動かすと良い効果が!

体を動かすことで、血糖値や血圧を下げる・内臓脂肪を減らすなどの効果があり、生活習慣病の予防や骨粗しょう症、ロコモ(※)、認知症予防、ストレスの解消などが期待できます。「新しい生活様式」の中でも下記を参考に体を動かすようにしましょう。

※ロコモ…ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称。骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。

●新しい生活様式で体を動かしましょう!

▽座りっ放しを減らすには…できれば30分に3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かしましょう。この時に換気やストレッチをするのがオススメです。

▽家の中では…テレビ体操やラジオ体操、YouTube等を利用して体を動かしてみましょう。太ももをしっかりあげた足踏みやスクワットもオススメです。毎日同じ時間帯に行うことで、生活リズムが整います。

▽屋外で運動する際には…検温等の体調管理を行い、感染予防を徹底しましょう。また、密集・密接を避けて人との間隔を空けて行いましょう。村内には「いばらきヘルスロード」に指定されたウォーキングに適したルートが9コースあります。四季折々の植物や村内の名所を巡ることができますので、ぜひご活用ください。

なるべく距離を
空けましょう

