

“プラス20分”で健康に！ ウォーキング習慣を 取り入れよう

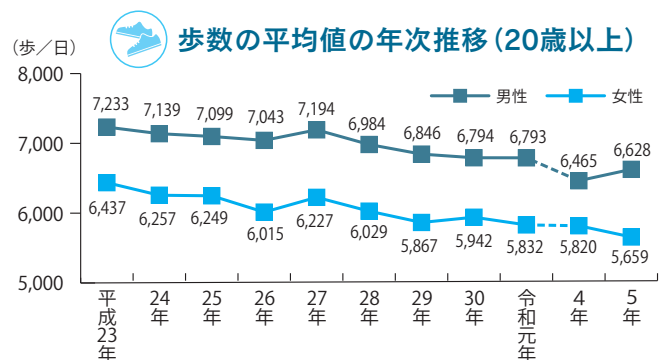
厚生労働省では、健康維持や生活習慣病発症予防のために、1日あたり8,000歩の歩行を推奨しています。しかし、調査によると、男女ともに1日あたりの平均歩数が約2,000歩足りない状況です。



プラス20分の ウォーキングを

歩数の推移をみると、男女ともに減少傾向にあります。令和5年の数値では目標の8,000歩まで男性は約1,500歩、女性は約2,500歩足りていません。

1,000歩は歩く時間で10分とされています。1日あたり「プラス20分のウォーキング」で2,000歩増をめざしましょう。



※平成24年以降は、100歩未満または5万歩以上のものは除く。(令和2年および3年は調査中止)
出典：令和5年国民健康・栄養調査結果の概要 第3章 2.歩数の状況

少しのアレンジでプラス20分を生み出しましょう！

“プラス20分”のチャンスは、日々の習慣の中に隠れています。時間を設けるのが難しくても、普段の行動パターンを少しアレンジするだけで簡単に達成できるかもしれません。

通勤・移動の時間なら

- 一駅手前で降りて歩く
行き・帰りのどちらでも。
- 遠回りして帰る
いつもの帰り道に、公園やお店など新しいルートを追加。
- 階段を選ぶ
エスカレーターやエレベーターを使わず、足腰を鍛える時間に。



買い物なら

- 近所の買い物は歩いて行く
短い距離なら車や自転車を使わず歩く。
- 駐車場は入り口から遠い場所へ
往復で自然に歩数増加。



番外編

アプリを使ってモチベーションアップ！

海外の研究では、身体活動を記録するアプリ等を使うと、歩数換算で1日平均1,850歩増加したという報告*があります。



各事業所様や自治体等によっては、アプリと連動したウォーキング大会や歩数に応じた特典をもらえるイベントを実施しています。併せて活用するのもよいでしょう。

*Laranjo, L., et al. (2021). Do smartphone applications and activity trackers increase physical activity in adults? Systematic review, meta-analysis and metaregression. British Journal of Sports Medicine, 55(8), 422-432. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102892>