

▶▶健康づくりの新習慣

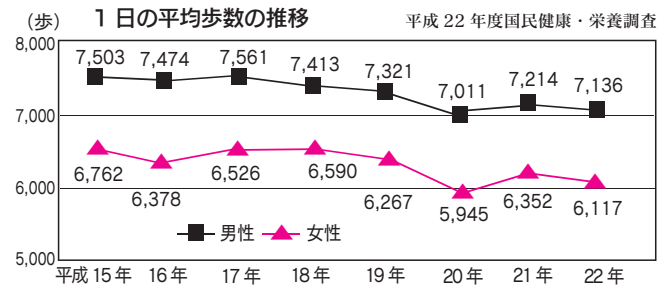
歩数と日常の活動量をもっと増やそう！

POINT 「歩数」と「日常の活動量」を増やす工夫を

食事だけで減量すると、脂肪だけでなく必要な筋肉も落ちるので思ったほど「体脂肪率」は下がりません。また、筋肉が落ちると基礎代謝が低下して、太りやすくやせにくくなっていきます。活動量のバロメーターとなる平均歩数は減少傾向にあり、活動量の低下が生活習慣病・メタボリックシンドローム増加の主要原因とされています。

そこで厚生労働省が平成25年からスタートさせる21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21(第2次)」でも、「歩数」や「日常の活動量」を増やすことが推奨されています。

ふだんの活動量がどの程度かわからない場合は、活動量計などを使って歩数や1日の活動量を知り、無理なく増やす工夫をしてみたいかがでしょう。



健康日本21(第2次)が掲げる国民の目標

項目	現状	目標
日常生活における歩数の増加	男性(20~64歳) 7,841歩	9,000歩
	女性(20~64歳) 6,883歩	8,500歩
	男性(65歳以上) 5,628歩	7,000歩
	女性(65歳以上) 4,584歩	6,000歩
運動習慣者の割合の増加	男性(20~64歳) 26.3%	36%
	女性(20~64歳) 22.9%	33%
	男性(65歳以上) 47.6%	58%
	女性(65歳以上) 37.6%	48%

POINT 今より10分多く(+10)からだを動かしましょう！

厚生労働省が検討を進めている「健康づくりのための身体活動基準2013」では、現状より10分ほどからだを動かすことにより、病気や介護のリスクが約3%程低下するとしています。

〈指針〉

今より10分多く(+10)からだを動かしましょう！

〈健康のための一歩を踏み出そう！〉

1. 気づく！・・・からだを動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。それがいつなのか？どこなのか？自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
2. 始める！・・・今より少しでも長く、少しでも活発にからだを動かすことが健康への第一歩です。1日10分増やす、歩く時は少し早くなど、できることから始めましょう。
3. 達成する！・・・からだを動かす目標(基準)は、1日60分≒8,000歩です。高齢の方は、座っている時間を、1日15分軽い運動で良いので動くことに置き換えることが目標です。

資料：運動基準・運動指針の改訂に関する検討会(H24.12.26)提出資料より抜粋