

習慣的にからだを動かしていますか？

国民の運動習慣のある人の割合は、男性35.9%、女性28.6%です。男女・年齢別で区分すると、男女ともに目標値に達していないのが現状です。

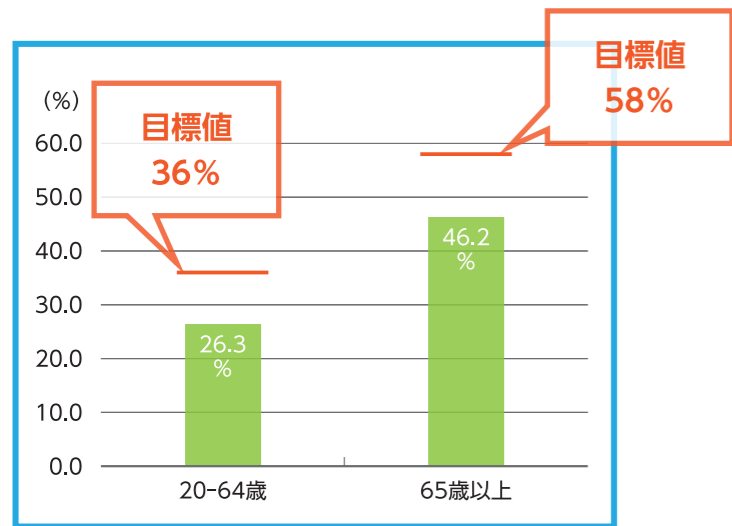


図1 運動習慣のある人の割合と目標値(男性)

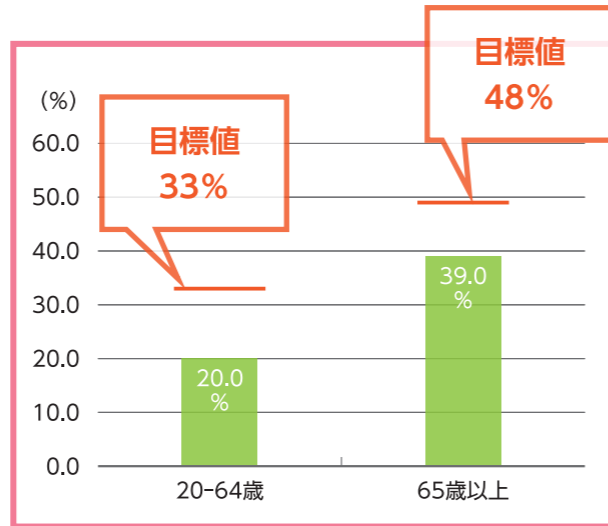
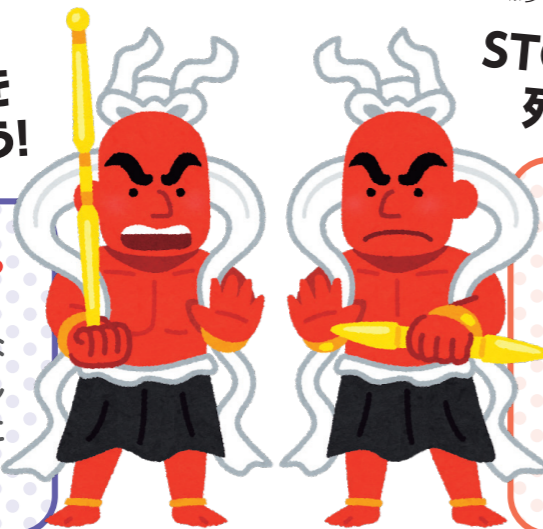


図2 運動習慣のある人の割合と目標値(女性)

※参考：平成29年国民健康栄養調査、健康日本21(第二次)

適度な運動で
死亡リスクを
軽減しよう!

寿命を延ばすには日ごろからよく動くことが大切です。自身の生活のなかで、可能な方法でよく動く時間を増やしていくことが、寿命の延伸につながると考えられます。



STOP
死亡リスク

男女ともに活動量の多い人ほど死亡リスクが低下することが明らかになっています。そして、肥満の人よりも肥満でない人の方が効果が大きいこともわかっています。

※参考：厚生労働省研究班「多目的コホート研究」より

ウォーキングの効果

ウォーキングを一定時間続けることでリラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。

リラックス
効果

肥満の
解消

体脂肪をエネルギー源として利用するため体脂肪の減少につながります。

骨の強化

カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まります。また日光浴でビタミンDが作られ、吸収を促進します。

普段からからだを動かすことで、健康寿命をのばし病気になるリスクを下げるすることができます。しかし初めからハードな運動は怪我や事故に繋がります。まずはこのマップを片手に気軽にできるウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングの注意点



- 怪我を予防し、疲労を残さないためにウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- 熱中症予防のため飲み物を持参し、適度な水分補給を心がけましょう。
- 天候に適した服装で行い、極端に暑い・寒い場合は避けましょう。
- 頑張りすぎはからだを痛めます。短い距離から徐々に目標を増やしましょう。
- 体調不良・天候不良のときは無理をせずウォーキングを休みましょう。
- 空腹時や食事直後の運動は避けましょう。
- 夜間、交通事故に遭わないよう蛍光反射材やLEDライト等を活用しましょう。

正しいウォーキングフォーム



準備するもの

服装

- 吸水性のよいもの
- 通気性のよいもの
- 収縮性のあるもの
- 脱ぎ着しやすいもの

持ち物

- 水
- タオル
- 応急セット
- 歩数計
- ライト・反射板(夜間)

季節に合わせた服装

夏

- 帽子
- サングラス
- 日焼け止め

冬

- 毛糸の帽子
- 手袋
- ジャンパー
- マスク

シューズ選びのポイント



あくまで参考ですので、気候に合った服装で行ってください。

