

# 歩くとどんなイイことが??



## ▶ 1日の歩行数と病気予防のめやす

平均 10,000 歩	メタボリックシンドロームの予防
平均 8,000 歩	動脈硬化、骨粗しょう症、ロコモティブシンドローム、 高血圧症、糖尿病の予防
平均 5,000 歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防

若いころからの  
積み重ねが大切なんだ!

引用：東京都健康長寿医療センター青柳幸利 中之条研究より

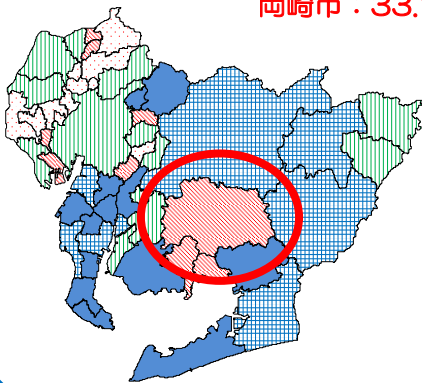
## ▶ 岡崎市民は歩数が少ない??



H28年度の特定健康診査で「歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している」と回答したかたの割合が、岡崎市は愛知県と比較して男女とも低くなっています。

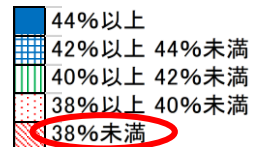
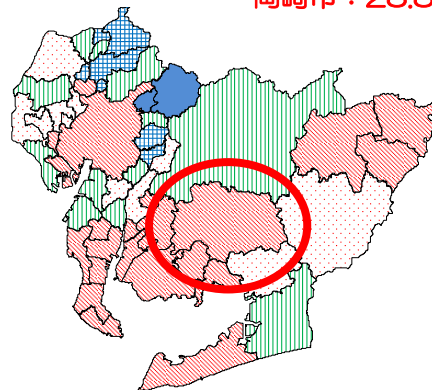
### 男性

愛知県：39.6%  
岡崎市：33.1%



### 女性

愛知県：43.7%  
岡崎市：28.8%



出典：愛知県「特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価」（平成31年3月愛知県）

## ▶ 今より、プラス1,000歩を目指そう!

国では健康のために今より1,000歩分、一日の活動量を増やすことを推奨しています。

1,000歩 = 約10分間の歩行



階段を使う



休日は  
近所を散歩

遠くの駐車場に  
車を停める

