特集　コロナ禍での新たな健康法を楽しもう

1日8000歩・20分速歩きで病気予防

市は健康で生きがいと幸せを実現するライフスタイル「スマートウェルネスぬまた」を目指し、歩数や身体活動の強度を示す「活動量計」を使ったウオーキングを推進しています。日常生活で誰でも気軽に取り組める病気予防や健康増進に役立つスタイルを提案します

東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長の青柳幸利さんが提唱する、歩きと健康の関係を科学的に証明した「中之条研究」を基に、1日8千歩のうち速歩き20分を含むウオーキングを呼び掛けています。「中之条研究」は中之条町の高齢者500人を対象に、活動量計を1日18時間以上、1年の4分の3以上装着してもらい、健康診査や血液検査などの測定から分析した研究結果で、1日8千歩・速歩き20分が、うつ病や認知症、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、がんなどあらゆる病気の予防、健康維持や免疫機能の改善にも効果的と実証されています。運動は強度によって体に及ぼす影響が異なり、低強度、中強度、高強度の3つに分類され、健康維持・増進、病気予防に最も適しているのが「中強度」で、速歩きに当たります。

5月21日現在、活動量計の市民利用者数は1660人。活動量計には毎日の運動量が記録され、健康課や各地区コミュニティーセンターなどで、自分の活動を見える化する「MYカルテ」を受け取ることができます。まずは自分がどのように日常生活を送っているのか活動の傾向を知り、体調と相談しながら歩数と中強度の時間を増やしていきましょう。

ウオーキングは無理なく継続することに意味があり、1日8千歩・中強度20分の達成はできなくても、自分の体調に合わせて始めることが大切です。日常生活の中で少しでも歩こうと意識して日々過ごすことで、予防できる病気も増え、健康増進や免疫機能の改善につながります。

ウオーキングは地域の触れ合いにも役に立ちます。市内で活動するウオーキング愛好会は毎週水曜日、それぞれのペースで沼田公園を歩くコミュニティーの場にもなっています。メンバーの男性は「自分の都合に合わせて気軽に参加できるのが良い。皆と会って話をすることで心も健康になっている」と話します。

また、私たちは自然に触れるとリラックスすることを感覚的に知っていて、科学的なデータでもストレス状態の緩和や免疫機能の改善が示されています。ウオーキングマップ（5ページの二次元コードを参照）は、市内の自然を満喫できる地区別の16コースを紹介。四季折々の植物の移ろいを楽しめる沼田公園をはじめ、街なかの大正ロマンエリアの歴史散策、緑の田んぼが一面と広がる薄根地区の田園風景などを楽しめます。距離や所要時間も掲載され、コースによっては難易度別に紹介しているので、それぞれに合った使い方ができます。

木々が芽吹き、新緑が日に日に濃くなっていく気持ちの良い季節。活動量計を携帯し、心身の健康のために歩いてみてはいかがでしょうか。

問合せ　健康課保健係☎内線3166

※撮影のためマスクを外しています。日常のウオーキングでは着用を推奨しています

ミズノ活動量計の特長

運動の「量」と「質」をチェック

歩数　移動距離　消費カロリー　中強度活動時間

達成感を得られるメモリー機能付き

- 2週間分を振り返りができる
- 平均値（1週間・1カ月・2カ月）が分かる

定価は約5,000円
市で購入すると
2,000円

中強度を体感しよう

中強度とは息が上がり、やっと会話ができる程度の状態です。まずは10分間、意識して速歩きをしてみましょう。自分にとってどのくらいの速さで歩くと中強度になるかが、徐々につかめてきますよ

健康課保健師
岡村直義

病気の予防ライン

中之条研究から導かれた運動（歩数）と病気予防の関係

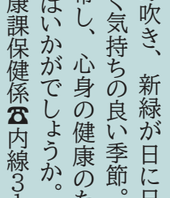
予防を期待できる病気	歩数	中強度の活動時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症、疾患病、脳卒中	5,000歩	7.5分
動脈硬化、骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧、糖尿病	**8,000歩**	**20分**
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

介護予防サポーターの皆さん

地域を元気に楽しい日課

渋谷富加美（ふかみ）さん
−恩田町−

介護予防サポーターの資格を取得し、地域で福老体操（筋トレ）を行っています。歩くことは気持ちが良く、知人が増えて趣味が広がるなど毎日の日課として楽しんでいます



食生活も充実10食品に挑戦

富岡みよ子さん
−下沼田町−

ウオーキングで元気になると、さまざまな健康面にも意識するようになります。バランスの良い食生活を心掛けて10食品を取り入れるようになり、食事も楽しんでいます

低体温が改善36度4分に

永井陽子さん
−石墨町−

35度代から36度4分にまで上がり、低体温が改善されました。渋谷さんと富岡さんとは市の講座で知り合い、ともに歩く仲に。人に会って元気になることもウオーキングの良さです