

やまもと保険健康新聞

「1日8,000歩・そのうち20分の速歩き」で病気知らず

群馬県中之条町の住民5000人を対象に、20年にも及ぶ壮大な追跡調査から1日8000歩、そのうち20分は速歩きを行うと、ほとんどすべての生活習慣病を予防し、健康長寿の実現に役立つとわかりました。世界中から「中之条の奇跡」と称賛されています。

忙しい毎日ですが、効率よく効果的に“歩く”ことのヒントにしてください。

ポイント

①

「量」と「質」が重要だった

どのくらい・どのように歩けば、どんな病気が予防できるのかが明らかに！

1日あたりの「歩数」とそのうちの「速歩き時間」と「予防可能な病気」

歩数	速歩き時間	予防可能な病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護状態、認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） 心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血）
7,000歩	15分	がん（結腸、直腸、肺、乳房、子宮内膜）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000歩	25分	正常高値血圧、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

出典：中之条研究

例えば、要支援・要介護予防したいなら、1日5,000歩、そのうち7.5分の速歩きに取組むとよい。あなたの予防したいこと（病気）は何かを意識してチャレンジしてください。

ポイント

②

歩く「タイミング」も大切

歩くことに適した季節は秋、時間帯は夕方がベスト

夕方がベストな理由は、交感神経が働いているうちに歩くことになるので、事故のリスクが減るだけでなく、歩くことで体温が上がりスムーズに寝つけて、良質の睡眠につながりやすくなるという相乗効果が期待できます。



どうしても朝に歩きたい方は、まずはコップ一杯の水を飲んで体を潤します。水分が血液に届いて体内環境が整ってから（起床後1時間程度）から開始しましょう。

ポイント

③

「見える化」で楽しく取り組もう

歩数計や活動量計を付けることをおすすめします。1日何歩（量）、どの程度の強度（質）で歩いたかを見える化することで継続につながります。



健康な生活を長く楽しむことができるかどうかは、日ごろの歩き方にかかっているようです

