

# 参加者募集

先着 20名

# これならつづけられる！

# 速歩き健康塾



参加無料

「歩くことで健康になれる」というすばらしい健康法、それがウォーキング！でも、習慣づけることはなかなか難しいものです。そこで、誰でも簡単に運動習慣を身につける第一歩として、活動計を使った「速歩き健康塾」を開催します。「歩くのはちょっと・・」という方でも、活動計をつけるだけで、自然と歩きたくなってきますよ！皆様、お気軽にご参加ください。



★対象★ 40～74歳までの田辺市に住民票があり、運動可能な方  
(田辺市国保、その他保険者による特定健康診査を受診された方)  
※原則4回とも参加できる方

全4回

- ◆ 日程 ① 1月20日（月） ② 1月27日（月）  
③ 2月10日（月） ④ 3月9日（月）
- ◆ 時間 午後1時30分～3時30分
- ◆ 場所 田辺市民総合センター 2階 交流ホール

★ウォーキングは続けることが大切です！楽しみながら続けられるようサポートします★

## ◆教室の内容◆

- ・速歩き健康法について  
活動計を実際に使ってみよう
- ・ウォーキングで健康づくり、速歩き体験
- ・食事について考えよう！
- ・長谷川仁美先生による室内運動（ストレッチなど）

この機会に、  
生活習慣を見直そう！



【申込・お問合せ】

田辺市健康増進課 電話 0739-26-4901

申込み期間：12月10日（火）～25日（水）

※定員になり次第、締め切ります。

新規お申し込み  
の方が優先です。

あらゆる病気を防ぐ

# 一日8000歩・速歩き20分

監修・企画監修:青柳幸利先生

## 中強度の活動で、レッツ健康！

監修:東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利先生

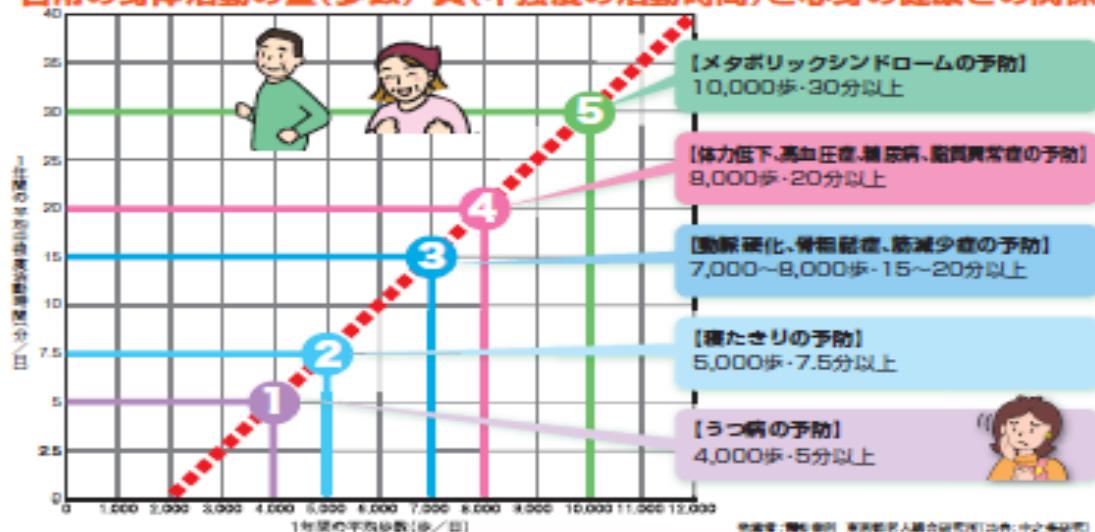
1日10,000歩でも、必ずしも健康になれるわけではありません。2000年より行っている中之条研究から、健康全般は日常の身体活動量(歩数)と質(中強度の活動時間)の両方に関係があることがわかりました。

効果的な健康づくりにおける活動所要量は、男女ともに年間平均で1日あたり

- ・歩数 8,000歩以上
- ・中強度の活動時間 20分以上



日常の身体活動の量(歩数)・質(中強度の活動時間)と心身の健康との関係



参考書:青柳幸利 東京都老人総合研究所(担当:中之条研究)

### ●バランスが大事

健康度は身体活動の量と質のバランスがよい(図の赤い点線以上)ほど高く、中強度の活動時間が相対的に少ない人ほど低い傾向にあります。



### ●1年間の平均で

雨の日や寒暖の時も含めて年間平均で、1日の歩数が8,000歩、中強度の活動時間が20分以上となれば理想的です。

### ●自分にあった目標を

高齢者で寝たきりの予防には、年間平均で1日5,000歩、中強度の活動時間7.5分以上など、目的に合わせて活動目標を設定しましょう。

### ●適度をまもって

健康増進や疾病予防のための活動所要量の上限は、  
・歩数10,000歩  
・中強度の活動時間30分  
これ以上は、慢性疲労に注意しましょう。

監修:東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室 室長 青柳 幸利 先生