2026年
11月

あいち健診クエスト

基準値への12の試練

エピソード 7

「歩かない」呪いを解け！
クルマ社会ゴーレム編



10月号で弱体化したプリン・キング。

水分とおつまみを見直し、体重にも気をつけ始めた愛造さん。でも、健診の問診票の「運動・身体活動」の欄は…？



愛造さん（50代）
生粋の愛知人。メタボだが自分は健康だと思っている。

ハチ丸
尾張徳川の八を名に持つ愛造さんの健康ナビ。

監修：柴田玲　総合内科専門医　元名古屋大学大学院医学系研究科教授



詳しい攻略法は次のページへ！

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ 全国健康保険協会 愛知支部
〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階
052-856-1490
受付時間　8:30〜17:15
（土・日・祝日、年末年始を除く）

運動・身体活動 編

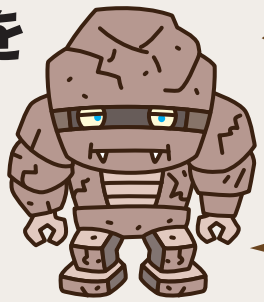
診断基準欄
（特定健診「標準的な質問票」の運動・身体活動3項目）

3つとも「はい」が目標

- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上、1年以上実施している
- ☐ 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している
- ☐ ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速い

あいち健診クエスト

問診票の「いいえ」を「はい」に！ 動く時間を少しずつ増やそう



クルマ社会
ゴーレム

攻略ポイント

日常生活の身体活動レベルを上げよう

車での移動は便利ですが、近い距離でも車を利用するなど、日常生活で歩く機会が少なくなっていませんか？そんな方は、意識して歩数を増やしたり、日常の活動を大きく動くよう心がけたりしましょう。身体活動レベルが低い（あまり体を動かさない）生活は、腹囲・血圧・血糖・血中脂質・尿酸など、全身の健康状態に関わります。

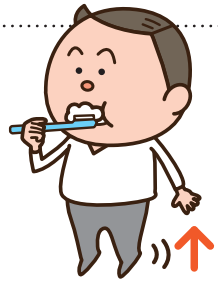
ACTION 1

まず問診票の3つの質問をチェック

前回の健診の問診票を思い返したり、この11月号左上にある3つの質問に答えたりして、現在の自分の状態を振り返りましょう。「いいえ」は伸びしろです。1つずつ「はい」に変えていけばいいので、焦らず取り組みましょう。歩行またはそれと同等の身体活動を1日1時間とすると、歩数なら約8,000歩【厚生労働省「身体活動・運動ガイド2023」】程度の運動とされます。歩数がそれに大きく満たない日が続き、他に運動をしていないという方は、日常生活だけでは運動不足かもしれません。

ACTION 2

実践しよう！ 日常の身体活動レベルを上げる3作戦



ちょっとした運動で身体活動レベルを上げましょう。

作戦1

週2日・30分

歯みがき中のかかと上げ、イスからの立ち座り10回など「ながら筋トレ」はいかがですか？休みの前日などは、帰宅途中に少し足を延ばして回り道してみては。

作戦2

身体活動レベルUP

ひと駅手前で降りる、買い物は歩いて行く、掃除や荷物運びなど。デスクワークなら30分に1回、立ち上がって1～2分動くといったようにこまめに動きましょう。

作戦3

少し速く歩く

いつもより少し速く、歩幅を広げて、息が少しはずむくらいのスピードで。歩いているうちの3分だけでも続けてみましょう。

ACTION 3

見える化して、仲間と続けよう

スマホの歩数計を活用して普段の身体活動を意識し、家族や同僚と競い、励まし合うことで継続しやすくなります。膝や腰に痛みのある方、持病のある方は、無理せずかかりつけ医に相談してから始めてください。



協会けんぽ愛知支部の健康づくり情報





ポストに届いた
一通の封筒。
謎の賢者が現れる！？

お楽しみに！