



職場で掲示・
回覧して
ほしいズク〜



第5問

健康のためには、 毎日8,000歩以上 歩くべき?

がんばる!

無理せず
コツコツ

師範 健康齋



A

よし決めた!

明日から
毎日8,000歩
歩くわ!

めざせ
娘と洋服共有!

同い年の
みたいになり
たい!

若々しい50代になりたい!

翌日...

8,000歩って、
けっこう、
きついね...

慣れてないから
2時間くらい
かかっちゃいそう

仕事とか
家事もあるし、
毎日は大変だなあ

足
痛くなってきた...

翌々日...

あつ! もう
こんな時間...。
今から歩くななんて
ムリかも...

仕事ハードだった~

今日も
8,000歩か...

でも、健康のためには
これくらい運動する
べきよね...?

B

最近どうも
運動不足で...
なにか運動とかしてます?

そうね~。
大したことは
してないけど...

自転車通勤する、
社内では階段を使うとか...

休日は趣味の
買い物や美術館巡りで
そこそこ歩くかな~

へ~。そのくらいで
いいんスかね?

スキマ時間の数分の運動や、
ながら運動が多いかな

好きなことする
時間も大事にしたいし♪

友達とランチ

旅行

参考に
するっス!

2人とも運動してるようだし、
どっちも○ズク?

うむうむ、
どちらも心意気は
あっぱれじゃ

しかし!
より上手に
運動を続けるコツを
知っておるか?

それは、ズバリ
無理をしない
ことじゃ



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒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 (代表)

受付時間

8:30~17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

第5問の
正解発表は
次じゃ



B

正解は、
Bじゃ！

健康

「毎日8,000歩」にこだわらず、
「できるとき」に「無理なく」
体を動かす習慣をつけるべし！

なかなか
運動する
時間がなくて…

「いきなり長時間で激しめの運動にチャレンジしては、すぐに挫折…」
を繰り返してはおらんか？ 短時間でできる軽めの運動でも、習慣化
すれば大きな健康効果がある。まずは、ふだんの生活の中で、少しずつ
でも「体を動かす選択肢をとる」よう意識してみるとよいぞ。

ライフスタイルに合った運動が習慣化の秘訣。

秘訣 その1

8,000歩以上歩くのは週に1～2日でも効果あり

毎日8,000歩以上歩かずとも、週に1～2日歩くだけで、同程度の死亡リスク減少効果があることがわかっています。

1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

週3日以上

死亡率

16.5% 減少

週1～2日

死亡率

14.9% 減少

スマホアプリで
歩数を管理すると
やる気が出るズク！



参考：

「1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに
一週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか？」

(京都大学WEBサイト <https://www.kyoto-u.ac.jp/ja/research-news/2023-03-30>)

※週0日の人との比較

秘訣 その2

毎日「+10分」体を動かす

毎日10分多く体を動かすと、生活習慣病や死亡、認知症などの
リスクが減少することがわかっています。

厚生労働省

健康日本21アクション支援システム
～健康づくりサポートネット～
「毎日+10分身体を動かそう！」



職場で
+10分

- 一駅手前で降りて歩く
- 自転車で通勤する

家庭で
+10分

- ラジオ体操を習慣にする
- 窓や浴室など、日替わりで1カ所、10分間掃除

- 少し歩いて昼食のお店を探す
- 離席のたび、ストレッチで体をほぐす

- 近所の買い物は徒歩や自転車で行く
- 料理をしながらつま先立ち

- 1時間に1回は席を立つ
- 移動は階段を使う

- テレビを見ながら筋トレ
- 歯みがきしながらスクワット

これなら
できそう！

自分の生活を振り返り、
無理なく体を動かせる
タイミングを
見つけるのじゃ！

運動の
習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第5問
合格

もっと知りたいあなたに

協会けんぽ 愛知支部
YouTube動画
「ライフスタイル別
健康づくり動画」

