

# 「ついで」「すきま」に動くだけ！ 運動習慣を身につけて病気を予防



みんなの健康を守る  
ぎふさん

運動は英語で「マジック・ピル(魔法の薬)」と呼ばれるほど、健康によい影響を与えます。スポーツや筋トレだけでなく、手軽に取り組めるウォーキングも立派な運動で、生活習慣病の予防などさまざまな効果があることがわかっています。

**1**

**2**

**3**

都道府県別 運動不足な人の割合 ランキング  
〈岐阜支部順位〉  
女性 ワースト**12位!**  
男性 ワースト**4位!**

出典: 2021年度支部別スコアリングレポート

**4**

1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率  
8,000歩以上歩いた日が、週に1日もない人と比較した場合の低下率

10年後の死亡率	
週1~2日	14.9%低下
週3日以上	16.5%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

出典: 京都大学「1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに」

糖尿病 脂質異常 高血圧 肥満 がん 認知症 循環器疾患 脳血管障害

## 運動不足は さまざまな病気の要因に

**ロコモ**

ロコモは「生活の質」を低下させる  
ロコモティブシンドローム=運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

仕事や家事に励んだり、趣味・余暇を楽しむなどの活動機会が減少して、気持ちがふさぎ込みがちに。要支援・要介護の状態になったり、メンタル不調を引き起こす原因にもなります。

### 運動不足が原因で年間5万人が死亡

厚生労働省によれば、日本では運動不足が原因となる循環器疾患・がんなどで、年間約5万人が死亡しています。これは喫煙・高血圧に次ぐ多さで、高血糖による死亡者数よりも多いのです。

参考: 厚生労働省「身体活動・運動を通じた健康増進のための厚生労働省の取組み」(2018年)

### 運動は、病気の予防以外にもメリット大

期待できる効果(例)

- 運動全般 → ●気分転換・ストレス解消  
●寝つきをよくし、熟睡できる
- ストレッチ・筋力トレーニング → ●腰痛や膝痛の改善
- 中強度の運動 → ●風邪をひきにくくなる  
●健康的な体型を維持でき、自己効力感が高まる

仕事や家事のベストパフォーマンスにつながる

# +10分からスタート! 1日合計60分、元気に体を動かそう!

(18~64歳の方)

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩。習慣化することを目標に、体力や体調に合わせて、無理をせず、楽しんで取り組みましょう。

筋トレやスポーツの時間を作れない人も、まずは **+10分** 多く動いてみましょう!



クルマではなく  
自転車で移動



テレビを  
見ながら  
足上げ



掃除をしながら  
太もも裏、  
ふくらはぎを伸ばす



歯みがきしながら  
スクワット



3階までは  
階段を使う



クルマはなるべく  
遠くにとめる



通勤や家事も  
実はいい運動になります!

## 主な生活活動の運動強度の例

- 皿洗い
- 散歩 (53m未満/分)、炊事、洗濯、洗車・ワックスかけ
- 子どもと遊ぶ (座位、軽度)
- ガーデニング (コンテナ使用)、動物の世話
- 植物への水やり
- 犬の散歩 (67m/分)、家財道具の片づけ、大工仕事
- カーペット掃き、フロア掃き、掃除機かけ
- 歩行 (75m/分)、階段を下りる、軽い荷物を運ぶ、荷造り、床磨き、風呂掃除、草取り
- 階段を上る、動物と遊ぶ (歩く、走る)、高齢者の介護

下段ほど強い運動に

参考:厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

## 手軽で効果的! 忙しい人ほどウォーキングを

1日8,000歩を目標にしよう! 休日だけでも効果あり!

歩数	早歩き時間	予防できる病気 など
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、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、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
8,000歩	20分	高血圧、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	高血圧 (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 (群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5,000人を対象に、日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究)

顔を上げて、  
視線は遠くに



後ろ足で地面を  
蹴るように  
意識して、  
歩幅を広くする

最初は

安定したポジションで、楽に動くことを意識するだけでOK!

慣れてきたら

「体が軽くなった、長く歩けるようになった」と感じられたら、徐々に速度を上げてみましょう。

## 長く歩けるようになったら「インターバル速歩」

＼ 気軽にTRY! ／

1~3分のゆっくり歩き ●●● 1~3分の早歩き 交互に繰り返す

「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に数分間ずつ繰り返す「インターバル速歩」。持久力・筋力向上、血圧低下などの健康効果が高く、ジョギングほどきつくないので、体力に自信がない人にもおすすめです。

◎早歩きは、「なんとか会話ができる」程度で

◎時間は均等でなくてもOK!

通勤や買い物など日常生活の中で取り入れてみましょう!

●安全に配慮し、ご自身のペースで行うようにしてください。●運動制限を受けていたり、治療中や体調のすぐれない場合は、医師に相談してから行ってください。