

介護予防は歩くことから始めましょう！

日本人の平均寿命は、世界トップクラスを誇っており、2022年時点では、男性81.05歳、女性87.09歳となっています。一方で、健康寿命(※)は、男性72.57歳、女性75.45歳となっており、「不健康な期間(平均寿命と健康寿命の差)」は、男性8.49歳、女性11.63歳となっています。この差を縮め、いつまでも健康的に生活するために、今回は、働き盛り世代の皆様にとっても効果的なウォーキングについてお伝えします。

※健康寿命…健康上の問題で日常生活が制御されることなく生活できる期間
参考:厚生労働省HP 健康寿命の令和4年値について

QOL(生活の質)に影響する筋肉

立つ、歩く、姿勢を維持する等、日常動作の基盤となる筋肉を鍛えることで、QOLの維持・向上につながります。

- ①大腿四頭筋…膝を伸ばす動きをする、大腿の筋肉
- ②大臀筋…大腿を後方に振る動きをする、お尻の筋肉
- ③腹筋群・背筋群…上体を支える筋肉



ウォーキングやジョギング等の運動や、日頃から活動的に生活することが大切です
+
腹筋運動・スクワット・腕立て伏せ等を行うとより効果的

加齢の影響で衰えやすい
80歳代の平均は
30歳代の平均値の半分!!

参考:厚生労働省HP eヘルスネット「QOLの維持・向上に大切な筋肉は？」

ウォーキングの効果

「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

身体面

- ・全身持久力、筋力の維持・向上
- ・高血圧の改善
- ・心肺機能の強化
- ・骨の強化
- ・脂質異常症、動脈硬化の改善
- ・肝機能の改善
- ・糖尿病の改善
- ・腰痛の改善



精神面

- ・リラックス効果がある



社会面

- ・人と関わる機会が増え、交友関係の広がりも期待できる



参考:公益財団法人長寿科学振興財団HP 健康長寿ネット「ウォーキングの効果と方法」

歩数の目安

成人(20~64歳) : **8000歩/日以上**
高齢者(65歳以上) : **6000歩/日以上**

日頃の歩数を把握しましょう！
毎日忙しい…時間がない…方は、
まずは、+1日10分、1000歩多く
歩くことを意識してみましょう！

参考:厚生労働省HP eヘルスネット「健康日本21(第三次)における身体活動・運動の目標」

効果的なウォーキングの方法

フォームを意識して歩くと効果的です。

視線は前を向く

姿勢は真っすぐ保つ

肘を曲げて腕を振る

お腹に力を入れるよう
意識する



「さっさか歩き」「ゆっくり歩き」を数分間
ずつ交互に繰り返す**インターバル速歩**を
取り入れるとより効果的です！

踵から地面を踏み、
つま先で蹴り出す

足の親指~小指まで
全ての指が働くように
意識する

参考:公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「ウォーキングの効果と方法」
「インターバル速歩の効果」

2024年9月26日より マンモグラフィ検診車を新たに更新しました

公益財団法人JKA様から競輪補助事業金を受けて、マンモグラフィ検診車を新たに更新しました。
今後も、より多くの皆様に、マンモグラフィ検診の受診機会をご提供し、乳がんの早期発見に努めて
参ります。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業



▶ 事業名

2023年度 検診車の整備 補助事業

▶ 事業の内容

検診車の整備 マンモグラフィ検診車1台

▶ 補助金額

27,500,000円

▶ 完了年月日

2024年9月26日

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213 (内線3) FAX 028-625-2215