

# ウォーキングでカラダもココロも健康に!

少しずつ暑くなる日が増え、夏の訪れを感じると同時に活動的になる季節となってきました。今年には新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛が続き、運動不足やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。そんなカラダとココロの不調解消におすすめの、ウォーキングについてご紹介します。

## ウォーキングをおすすめする理由!!

「いつでも」、「どこでも」、「だれでも」できるからとっても手軽! だから効果的な運動に必要な「習慣化」につながりやすい!

健康づくりに効果的な目標を設定することで、様々な病気を予防できる!



健康づくりに効果的な歩数と活動時間					
歩数 <sup>※1</sup>	4,000歩	5,000歩	7,000歩	8,000歩	10,000歩
活動時間 <sup>※2</sup>	5分以上	7.5分以上	15分以上	20分以上	30分以上
予防効果のある病気	うつ病 	認知症 脳卒中 	心疾患 がん 骨粗しょう症 	高血圧 135/85mmHg↑↑ 糖尿病 HbA1c↑↑ 血糖値↑↑ 	メタボリックシンドローム 

※1) 歩数…1日の歩数(年間平均) ※2) 活動時間…1日の中等度(速歩き程度の運動)の活動時間(年間平均)  
\*過度な運動は、ストレスとなり免疫効果を下げるリスクがあるため、歩数や活動時間が多ければ多いほど健康に良いというわけではありません。  
参考: 健康長寿研究所 「中之条研究」

## 愛西市健康なまちづくり事業(運動支援事業)の成果

愛西市では「住むと健康になるまち」をコンセプトに、平成29年度より3期にわたり運動習慣をつけるための支援事業を実施してきました。

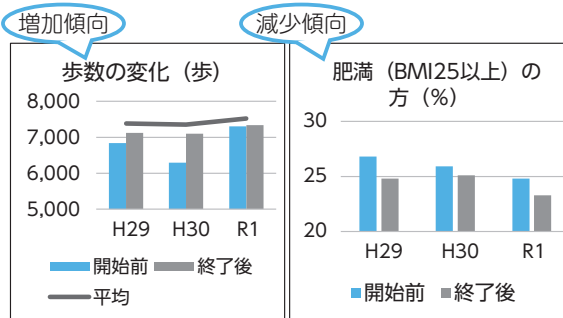
### 事業内容

参加者数  
H29年度 300名  
H30年度 404名  
R元年度 472名  
(実参加者数 649名)

- 5か月間活動量計を身につけ、歩数等のデータを送信してwebシステムで管理する。
- 90日間のバーチャルウォーキング大会の実施(H29:東海道五十三次 H30:奥の細道 R1:中山道)
- グループ対抗戦の実施
- 開始・終了時イベントの開催

### データでみる事業の効果

\*3期分の事業開始前・事業終了後の結果を一部抜粋



【事業に参加して、良い変化を感じた理由】  
・3期連続で、約半数の方が「歩く習慣がついた」と回答。  
・次いで「生活を見直すようになった」、「生活に張りが出た・気持ちが前向きになった」、「食事にも気を付けるようになった」との回答も多く寄せられました。

昨年度に引き続き、令和2年度健康なまちづくり事業(運動支援事業)が9月下旬より開始されます。今年度の新規参加申し込みについては、P.21をご覧ください。

### R元年度 参加者の感想

運動の習慣化に必要なキーワードである「目標」「仲間」「楽しむこと」を実感していただきました!

バーチャルウォーキング大会の宿場を進む目標があって、楽しみながら頑張ることができた。

常に活動量計を身につけることで、日常生活で歩数を伸ばす工夫を見つけられた。自分に合った目標を設定し、無理なく続けられた。

自然や季節の変化を、新しく発見できた。歩くことで気持ちもスッキリした。

一緒に参加している仲間がいて、励みになり、頑張ることができた。

朝、妻と出かけ日の出を見る楽しみができた。散歩友達もできたので良かった。

家族で参加して、共通の話題が増えた。