

おでかけ健康法

～いつもの道、速歩きしませんか？～

身体活動・運動量の多い人は、少ない人と比べると循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いと知られています。県では、手軽に、無理なく運動習慣が身に付くよう、おでかけ健康法を推奨しています。



奈良養生訓



おでかけ健康法って？

「おでかけ」しながら、病気予防を目指す健康法です。歩数だけでなく、**中強度（うっすら汗ばむ程度の速歩きなど）**の歩行時間を含むことが重要です。



こんな効果があります！

| 予防できる病気など | 歩数 | うち中強度の歩行時間 |
|------------------|--------|------------|
| ① 寝たがり | 2,000歩 | 0分 |
| ② うつ病 | 4,000歩 | 5分 |
| ③ 認知症・要介護 | 5,000歩 | 7.5分 |
| ④ 動脈硬化・骨粗しょう症 | 7,000歩 | 15分 |
| ⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症 | 8,000歩 | 20分 |

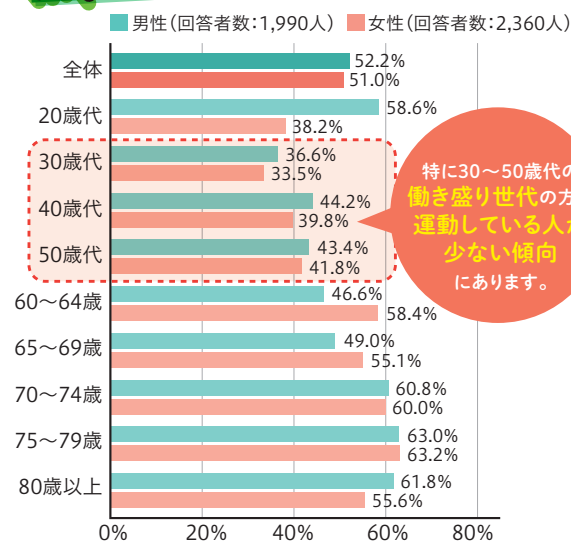
※「おでかけ健康法」は青柳研究（群馬県中之条町研究）の考え方に基づいています。



まずは**通勤や買い物など、日常の歩行**におでかけ健康法を取り入れてみましょう。



1日30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人の割合



特に30～50歳代の方は動き盛り世代の方は運動している人が少ない傾向にあります。

出典：令和6年度なら健康長寿基礎調査



もう一つメリットがあります！

暑くなる前から行う

熱中症予防



身体が暑さに慣れることを、「**暑熱順化**」といいます。

暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。本格的に暑くなる前に、「おでかけ健康法」で外を歩くなど、無理のない範囲で汗をかくようにし、暑さに慣れる準備を始めましょう。

暑熱順化トレーニング

下記のいずれかを数日から2週間ほど続けることで、身体を暑さに慣れさせることができます。

歩く・走る

歩く目安 **30分**
走る目安 **15分**
頻度 **週5日**



自転車

運動目安 **30分**
頻度 **週3日**



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかく運動)

運動目安 **30分**
頻度 **週5日～毎日**



※上記は目安となります。運動時は水分や塩分を適宜補給し、熱中症に十分注意してください。



熱中症警戒アラート発表時は外出を控えましょう！

「熱中症警戒アラート」については、環境省「熱中症予防情報サイト」をご確認ください。

詳しくはこちら



【参考文献】厚生労働省：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド(www.mhlw.go.jp/content/001103539.pdf)