



最近の研究で、普段の生活に 2,000 歩アップすると適度な運動量となり、生活習慣病や生活機能低下のリスクを低くすることがわかってきました。だんだんと暖かくなり、からだを動かしやすいこの季節、2,000 歩アップの習慣をつけて、生活習慣病を遠ざけましょう。

1 日の歩数の目標と平均

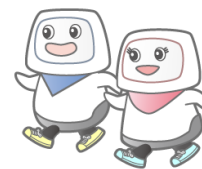
平均歩数は、いずれの年代でも目標歩数を満たしていない状況です。

性別	年代	目標歩数	平均歩数
男性	20～64 歳	9,000 歩	7,970 歩
	65 歳以上	7,000 歩	5,919 歩
女性	20～64 歳	8,500 歩	6,991 歩
	65 歳以上	6,000 歩	4,924 歩

普段より 2,000 歩アップ

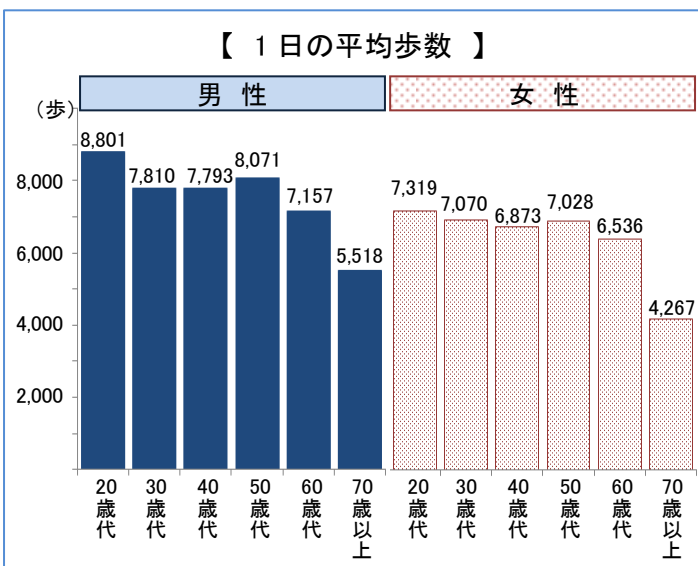
2,000 歩を時間に換算すると約 20 分です。まとめて 2,000 歩でも、細切れでも、どちらでも良いので、普段より歩数を増やしましょう。

- 階段を使う
- 駐車場では一番遠いところに停める
- 大型ショッピングモール内を巡る
- CM や歯磨き中にその場で足踏みをする
- 普段しないところの掃除をする
- 近くは車より自転車、自転車より徒歩で移動する



体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
高血圧・心臓病などの疾患や、腰・股関節などの痛みがある方は主治医にご相談ください。

参考 「健康日本 21(第 2 次)」
「H27 年国民健康・栄養調査結果の概要」



4 月
春だ！
健康
チャレンジ

ヘルスアップリレー 第一弾スタート！

期間：2017/4/10～5/9

まずは 14 日間トライ！

会社でも、家庭でもできる！



年間を通して行う健康づくり活動のひとつ、ヘルスアップリレーのスタートです！
推奨チャレンジ項目から 1 つ選んで、[ヘルスアップチャレンジ](#)にエントリーし、健康チャレンジをはじめましょう！

推奨チャレンジはこの 3 つ

※ すでに取り組みされている方はそのまま継続を！

普段より
2,000 歩 Up

緑黄色野菜を
1 日 2 品以上

1 日 1 回
ご飯の量を量る

いきいき健康ナビゲーションでスタート！