

歩数アップ チャレンジ NEWS

普段の生活の中で！楽しみながら歩数アップ！

「歩数アップチャレンジ2024」ご参加ありがとうございます！スタートして1か月、早くも振り返しです。みなさま、歩数の調子はいかがでしょう？あまり歩けていない...という方も、まずは「今より少しでもプラス」の気持ちで大丈夫です◎
秋の過ごしやすい季節は歩数アップのチャンスです！



◆健康NEWS：座位行動が増えると、死亡リスクも増える。

厚生労働省の研究より、「座位行動」つまりじっとしている時間が長い人は死亡率が高いことが分かりました。少しでも「動かす」ことを常に心がけることが大切です。

デスクワークの方は、30分に1度は立ち上がり、
少し体を動かしましょう。



座りっぱなしの時間を短く
しましょう！



休日、1日動かす
過ごしてませんか？

歩数アップ POINT

忙しい日常生活でも、少しの工夫が歩数アップにつながります。歩数アップのコツを紹介します。

歩数アップの目安として...
10分歩くと約1000歩！
(歩幅約70cm)

エレベーター、エスカレーターではなく、**階段**を使う

自分にちょっとだけ厳しく...！

階段の上り下りは、**下半身の筋力トレーニング**にも◎



休日に家の中で過ごすだけでなく、**外出**してみる

仕事の日に稼いだ歩数も、休日に少なくなりがちです。

まずは**散歩**から！
過ごしやすい秋の季節、ハイキング等も気持ちいいですよ！



いつもの道より、**遠回り**をしてみる

自分だけの歩数アップコースを見つけるのもおすすめです！



コンビニ店内を、2周歩くと約100歩稼げます(担当者調べ)

★目標設定のおすすめ—自分自身の「今」を確認しましょう

①自分が普段何歩歩いているか確認し、まずは**今より10%増やす**ことを目標にしてみましょう。

②①が達成できたら、20%、30%...のように、**徐々にレベルを上げて**目標を設定すると、**負担が少なく**おすすめです。

めざせ目標歩数**8000歩**！

宮城県民の平均歩数(H28国民栄養健康調査)
：男性 7263歩、女性 6413歩

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「**おおさき健康ナビ**」もご活用ください！



おおさき健康ナビ

発行
宮城県大崎保健所 健康づくり支援班
0229-87-8010