

健保だより112

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

★歩数測定（身体活動量）★

1週間の平均歩数は、何歩ですか？

歩数は1日の身体活動量の目安になります。朝起きたときから寝るまで歩数計を付けて歩数を計測しましょう。確認ポイントは1週間の平均歩数だけではありません。歩数は、平日と休日で分けて確認しましょう。また、日々の業務内容によって歩数は異なっていないか。営業で外回りをする日と内勤の日の平均歩数など、自分の生活と平均歩数の関係を把握しましょう。

★歩数の推奨値★

成人 8,000 歩以上

高齢者 6,000 歩以上

2024年1月に厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、男女ともに、成人は1日約8,000歩以上、高齢者は1日約6,000歩以上が推奨されています。現状の歩数が目標から離れている人は段階的に増やして推奨値に到達していきようにしましょう。

★座りすぎで寿命が縮まる★

日本人の平均歩数は減少傾向です。10年で約500歩/日減り、コロナによりその減少は加速したとされています。運動指導者からの新たなメッセージとして、座りすぎによる病気のリスクがいわゆるようになってきました。座っている時間が長い人ほど死亡や糖尿病のリスクが高いなどのエビデンスが次々に発表されています。これは、座っていたことによって、筋肉の収縮が減少したり、血流が低下したりすることによる悪影響が一因と考えられています。予防できる病気と歩数の関係性として、うつ病では4,000歩程度、糖尿病や脂質異常では8,000歩程度、メタボリックシンドロームでは10,000歩程度との報告があります。

★トレーニング（1日1,000歩増やそう!）★

運動の効果は、おおむね質より量に依存します。すなわち、何の運動をするよりも、どのくらいの時間、運動をするかのほうが現代人にとっては大切です。ジムに行っているのに効果があまり出ないという人は、日常の身体活動量（≡歩数）が少ないかもしれません。ジムに行く頻度や滞在時間には制限があるため、やはり日常でどのくらい動くかが重要となります。

●階段の上りは持久力、下りは太ももの筋力が鍛えられる●

日常で階段を使ったり、動く歩道を使うのをやめたりすることは、歩数を増やし、運動の効果をも高めるのに有効です。特に階段はよいトレーニングになります。階段の上りは心肺機能に負荷がかかり、持久力強化につながります。一方、下りは膝に負担はかかりやすいですが、太ももの筋力強化につながります。

●歩く速度を上げると、消費エネルギー増●

日常の歩く速度を速めることは、エネルギー消費量の増加等につながります。歩行の速度は、歩幅とピッチで決まります。日常生活で意識しやすいのは歩幅を広げるほうかもしれませんが、ほかの人に抜かれることが多い人は、少しピッチが速めてもよいと考えられます。

以上