

## 健康コラム

—第3次枚方市健康増進計画推進企画—

このコラムでは、健康増進計画推進キャラクターの「カワセミ教授」が健康にまつわる情報をお届けします♪



枚方市健康増進計画推進キャラクター  
カワセミ教授

## 今月のテーマ「歩いて健康づくり」

## カラダチェック



スマートフォンなどで確認してみましょう！

1日の歩数	1日の座わっている時間
	おおよそでOK
歩	時間

## こまめに歩いて健康に！

1日の歩数を増やすことで、生活習慣病や認知症の予防に効果があることが分かっています。

歩数	内、中強度※の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常値高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満
12,000歩（内、中強度※の活動が40分）以上の運動は、健康を害することも…		

※中強度の運動…ややきつと感じる、やや心拍数があがるような運動の強さ

出典：中之条研究（東京都健康長寿医療センター研究所） 「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

国民健康・栄養調査では「1,000歩=10分」としており、1日の歩数が8,000歩未満の人は、1日の歩く時間を約10分増やすことから取り組みましょう。1日の歩数が12,000歩以上の人はストレッチを取り入れ、ひざ痛や腰痛を予防しましょう。

## 裏面も見てね！

- ★靴に気を付けよう
- ★足の指の機能を保とう
- ★座りすぎに注意

# 靴に気をつけましょう

合っていない靴は、腰痛・ひざ痛の原因となります！

## 靴の選び方

つま先に  
1 cm程度余裕  
をもちましょう



中敷きに土踏まずの  
サポートがある  
靴を選びましょう

靴の底が硬すぎないもの、  
重たすぎないものを選びましょう

## 靴の底がすり減ったら交換！

靴の底がすり減ったまま  
使用し続けると、からだの  
ゆがみを助長してしまい、  
痛みがでる原因となるため、  
すり減ったら交換しましょう。



# 足の指の機能を保ちましょう

足は全身の土台！  
足の指が使えていないと腰痛、膝痛になりやすい！

足の指が固くなり、  
足の指が浮いてくる（浮指）

浮指になると、  
バランスが悪くなり、転倒しやすくなる

足の指の  
機能が  
さがると...

浮指



浮指になると、  
片足立ちのバラ  
ンスが悪くなる



「歩く」動作は  
片足立ちの連続  
→ バランスが悪いと  
転倒しやすい

## 足の指の機能を保つために

### ほぐす！



足の指の間に手の指を  
いれ、足の指を回す

足の指を1本1本伸ば  
すことも効果的！

### 鍛える！

#### 足の指じゃんけん



グー

チョキ

パー

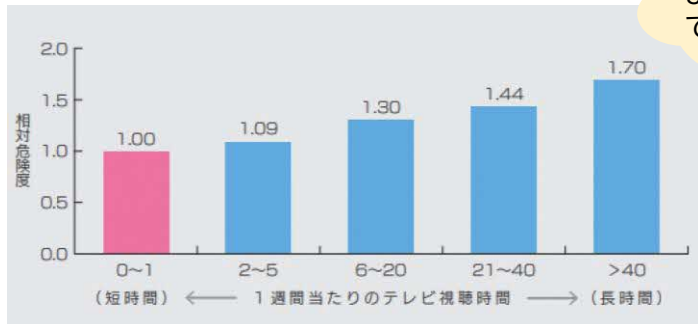
#### タオルギャザー



# 座りすぎも生活習慣病の原因に！

生活の中で座りすぎている場合は、座りすぎている人と比較して、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高いことが報告されています。

## 座りすぎと2型糖尿病の関係



厚生労働省リーフレット「座位行動」より引用

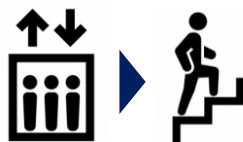
座りっぱなしにならない  
ように、日頃から意識し  
て動きましょう！

30分に1回は立ち上がる



なるべく階段を使う

近いところは歩く



※腰痛や膝痛がある人は無理をしないように気をつけましょう

【発行（令和6年6月）】

枚方市健康福祉部 健康づくり課 / 枚方市大垣内町2丁目1番20号 / TEL: 072-841-1458