

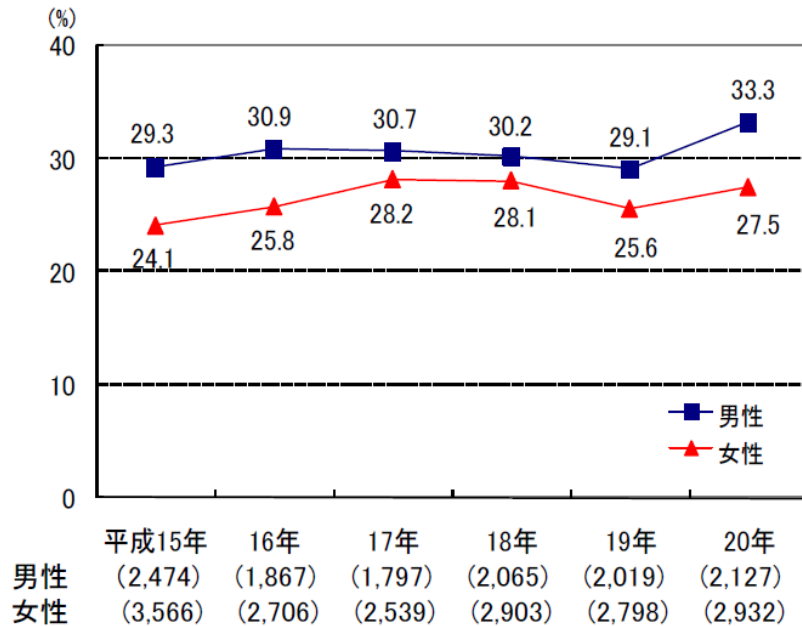
身体活動量をチェックしよう！①

～日本人の運動習慣と歩行数～

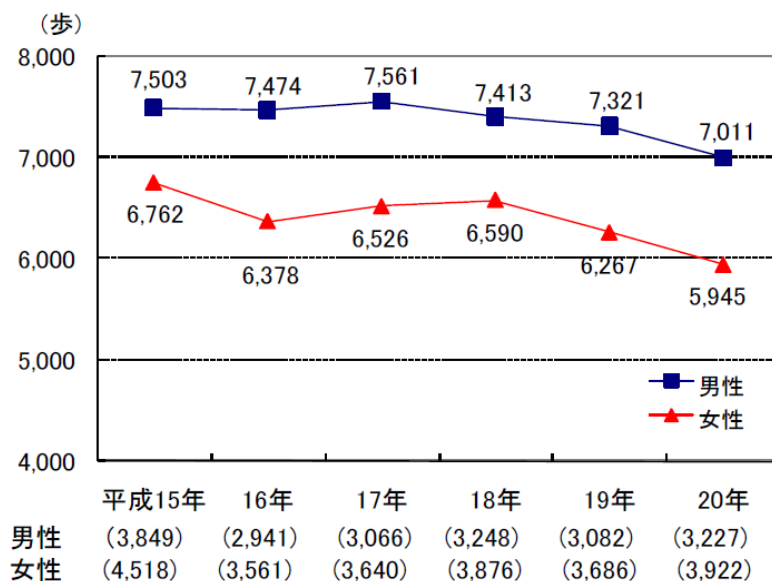
(1) 日本人の運動習慣と歩行数の現状

皆さんは、1日にどのくらいの活動量があるでしょうか？活動量というと少し解りにくいと思いますので、1日の歩行数について考えてみましょう。

厚生労働省が実施している、国民健康栄養調査の結果によると、20歳以上の男女の運動習慣のある者は、下の図のように平成15年以降は増加傾向にあります。



一方、1日の歩数は男女とも減少傾向となっています。「健康日本 21」では、成人男性で 9,200 歩、女性では 8,300 歩以上の歩行を目標としていますので、男女とも目標値に大きく届いていないということが言えます。



なぜ、運動習慣がある人が増えたにも関わらず、歩行数は減少したのでしょうか？その要因としては、運動をする人としらない人の 2 極化が進んでいる可能性が考えられます。運動する人は、目標とする歩行数に届いているものの、運動をしない人は目標を大きく下回っている可能性があります。

(2) 歩行数をチェックしてみよう！

身体活動量を増やすには、現状の歩行数を確認することから始めましょう！歩行数は 1 日だけではなく、平日 2 日、休日 1 日くらいを測定し、平均でどのくらい歩いているかを把握しましょう。

1 日の歩行数の確認には万歩計が必要になります。歩数だけを測定できる物であれば、100 円ショップなどでも購入することができます。色々な機能のついた物は、値段は高くなりますが、歩数だけではなく、歩いた距離やエネルギー消費量なども計算してくれます。また、パソコンにデータを取り込めるのであれば、毎日の歩行数の記録をつける手間が省け、運動を継続させる動機付けにもなると思います。

(3) 目標をたてて見る！

歩行数のチェックができたなら、具体的な目標を決めていきましょう。普段の移動で、ほとんど歩かない、運動習慣も無い人であれば、1 日の歩数が 5,000 歩未満ということもあるかも知れません。

・運動習慣がなく、日常生活で歩く機会がない人の場合

まずは、日常生活の歩行数を増加させることを目標にします。いきなり 1 万歩を目指すのではなく、できることから始めるがポイントになります。

最初の 1 週間は、買い物や通勤・通学などで 1 日 5~10 分歩く時間を増やすことを目標にしてみましょう。最初は 5 分でもしんどいかも知れませんが、意識して動くことを習慣化させましょう。慣れてきたら、少しずつ歩く時間を増やしていきましょう。

・運動習慣はないが、日常生活で歩く機会が多い人

仕事などで、歩く機会が多い人の場合は、週に 1~3 回、運動を行なってみましょう。平日に時間がとれない場合は、週末などを利用して、意識的に運動を行なうように工夫をしてみましょう！

目標をたてたから、何が何でも実行する！と考えてしまうと、長続きしませんので、無理のない範囲で、体調に合わせて歩行数を増やしていくことがポイントになります。

