



1週間万歩計チャレンジ

発行：羽村市健康課

令和3年秋に、健康づくり推進員の皆様を対象として、1週間万歩計チャレンジを行いました！
チャレンジの成果や日頃の取り組みについてアンケートを実施したので、その結果を発表します！

★コロナ禍で、活動量が大幅ダウン…

コロナ禍で活動量(歩数)が変化したかという問いには、

「減った」が約 **42%**、「変わらない」が約 **58%**。

「増えた」と回答された方は、なんと **0名**でした！



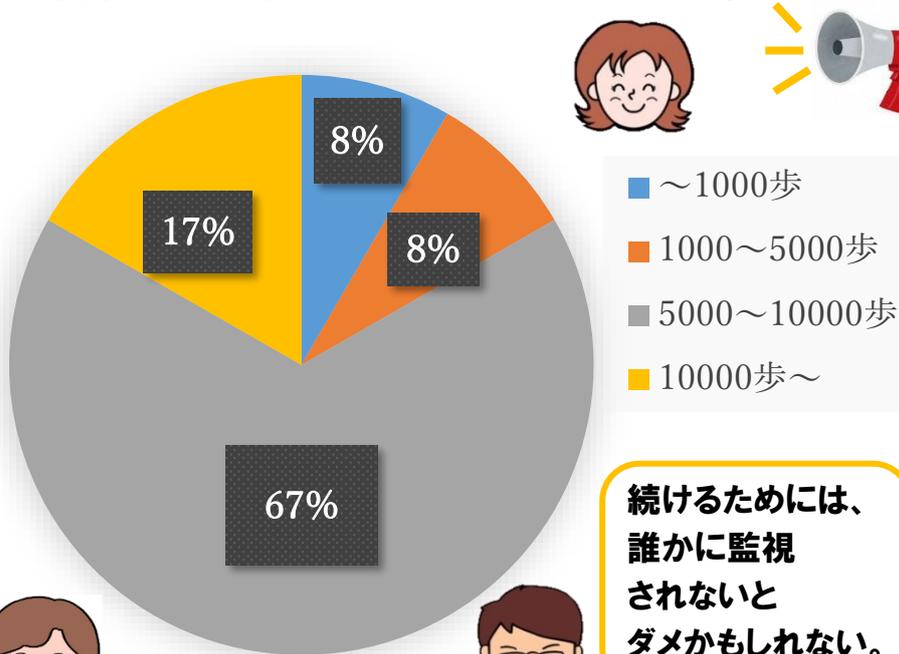
そこで！

手軽にできる有酸素運動「ウォーキング」にチャレンジし、
1週間万歩計をつけて歩数を計測しました！

★1日の歩数の平均は… **6552歩**でした！

1週間万歩計チャレンジに参加された方の、1日の歩数の平均は6552歩でした。

下図が1日の平均の分布になりますが、5000歩～10000歩の方が一番多い結果となりました。



◎健康づくり推進員の声

万歩計をつけることで、「歩かなきゃ」と意識するようになった。

スマホで計測していたが、靴の中に入れてばなしにしてしまい、歩数がカウントされなかった。万歩計の付け方も工夫しないといけないと気づいた。

続けるためには、誰かに監視されないとダメかもしれない。

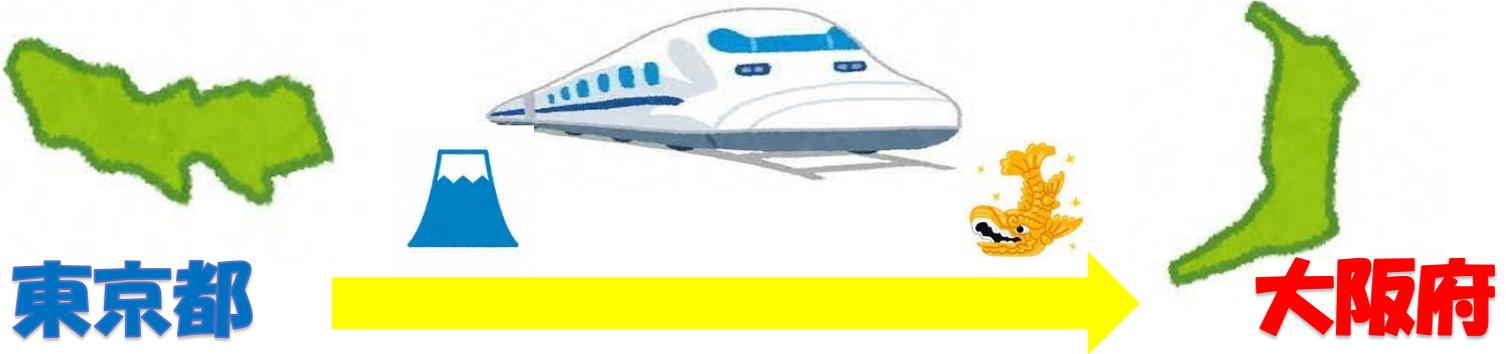
仕事の日には歩くが、休みの日は全く歩いていないことがわかった。

これだけ歩きました！

★推進員の歩数を全部足すと…550369 歩！ 385km！

⇒これを距離にすると(1歩 70cmとして換算)

東京一大阪間(各県庁所在地)が約 395km であるため、万歩計チャレンジをした推進員全員の歩数を合計すると、東京から大阪まで行けたこととなります！(※ちなみに神奈川一大阪間が約 385km)



東京都

大阪府

1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧

* 地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター研究所 HP より引用

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満
12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…		

保健センターで
配布中！



お気に入りのウォーキング
コースを探してみよう！

☆健康づくり推進員が考える☆

運動習慣や活動量を維持するための心がけ

特にウォーキングという形ではなく、夕食片付け後スーパーに歩いて買い物に行っている。床拭きや料理、洗濯、布団敷くのに体を動かす。

毎朝目覚めた時に手足の簡単な運動、腰などのストレッチをして起床する。1日の活動量が少ないと感じるときはウォーキングに出かける。

仕事で車を使わず、行けそうなところは歩いて行く。「今日はあの場所まで行ってみよう」と短い距離でも目標を決めて歩く。

他にも… 毎朝ラジオ体操をする、座り仕事の合間に5分くらい体操をする 等がありました！