

## 第3条 プラス 10 分！今より歩こう

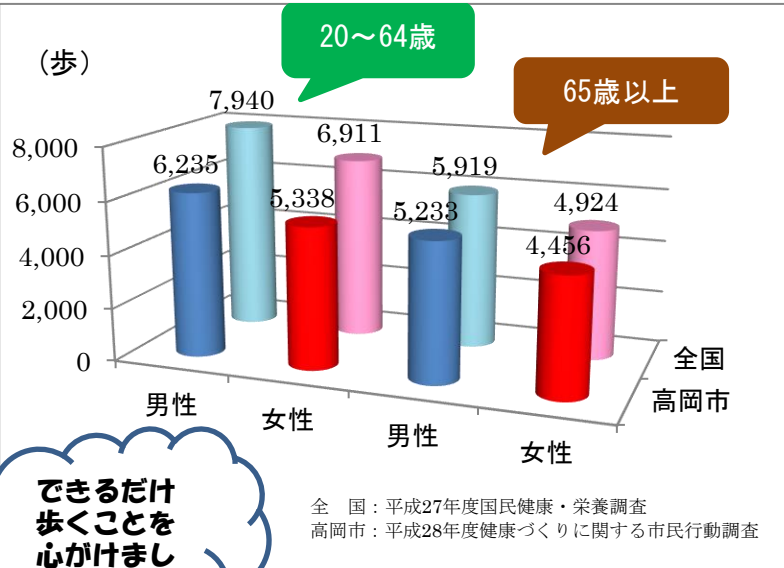
### 高岡市民の歩数は、少ない！？

高岡市民の 1 日の平均歩数は、男女とも全国平均に比べて少なく、特に 20 歳～64 歳では、1,500 歩以上少ない状況にあります。

まずは、ご自身の一日の歩数を知るために、歩数計やスマホの歩数計の機能を活用してみましょう！



(歩)



できるだけ  
歩くことを  
心がけま  
しょう！

### どのくらい歩けば良い！？

#### 〔1 日の目標歩数〕

20～64 歳	男性	9,000 歩
	女性	8,500 歩
65 歳以上	男性	7,000 歩
	女性	6,000 歩

厚生労働省 健康日本 2 1 (第二次)

生活習慣病予防や介護予防のためには、左記の歩数以上歩くことをお勧めします。

この目標に届いていない場合、まずは、プラス 10 分 (約 1,000 歩) にチャレンジしてはいかがでしょうか？



Q. “プラス 10 分”で効果があるの？

A. 今より 1 日 10 分、アクティブに身体を動かせば、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げる可以降低といわれています。

### 生活の中で歩数を増やしたり体を動かしたりする工夫

- ・ エスカレーターやエレベーターは使わず階段を利用する
- ・ 散歩をする
- ・ ご近所への用事ついでに町内を一周する
- ・ 駐車場は出入口から離れたところを利用する
- ・ 週 1 回は“ノーマイカーデー”にする
- ・ テレビを見ながら体操やスクワットをする
- ・ 地域のイベントや歩こう会に参加する
- ・ 電車やバスでは、席を譲り立つ



「健康たかおか輝きプラン (第 2 次)」では、

- ・ 健康づくりのためにからだを動かしている人の割合の増加
  - ・ 日常生活における歩数の増加 (20～64 歳)
  - ・ 公共交通利用者数の増加
  - ・ 地域健康づくり推進懇話会歩こう会の参加延人数の増加
- を目指しています。

<問合せ先> 高岡市健康増進課 電話 20-1345

健康たかおか◎10 か条  
はこちらをご覧ください→

