

## 第3条 プラス 10 分！今より歩こう

### 高岡市民の歩数は、どのくらい！？

高岡市民の 1 日の平均歩数は、厚生労働省 健康日本 21（第 3 次）の目標歩数と比較し、男女とも目標を達成できていません。生活習慣病予防や介護予防のためには、目標値を目指して歩くことをお勧めします。まずは、**プラス 10 分（約 1000 歩）** 歩くことを目指しましょう。

1 日の歩数		高岡平均	目標値
20～64 歳	男性	6,161 歩	8,000 歩
	女性	5,149 歩	
65 歳以上	男性	5,321 歩	6,000 歩
	女性	4,383 歩	



できるだけ  
歩くことを  
心がけま  
しょう！

令和 4 年度高岡市健康・栄養調査より

目標値：厚生労働省 健康日本 21（第 3 次）より



Q. “プラス 10 分”で効果があるの？

A. 今より 1 日 10 分多く身体を動かせば、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。

### ポイント！

座っている時間が長くなると、死亡リスクや生活習慣病リスクが高くなると言われています。座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、30 分に 1 回は座りっぱなしをブレイク（中断）し、少しでも身体を動かしましょう。

### 身体を動かすための工夫♪

- ・階段を積極的に利用する、遠くのトイレを使う
- ・駐車場は出入口から離れたところを利用する
- ・ご近所への用事ついでに町内を一周する。
- ・歩幅を広く、早くして歩く
- ・週 1 回はノーマイカーデーにする
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ

### 運動を続けるコツ

身体を動かすことは意識しないと難しいものです。そんな時は、時間を決めたり、行動に紐づけたりなど、身体を動かすきっかけを決めておくことがおすすめです。

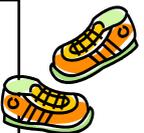


- (例)・30 分に 1 回タイマーがなったら立ち上がる
- ・トイレに行ったらスクワットを 5 回行うなど

参考：厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー

健康たかおかスマイルプランでは、

- ・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）
  - ・市民 1 人当たりの公共交通利用回数の増加
- 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→

