

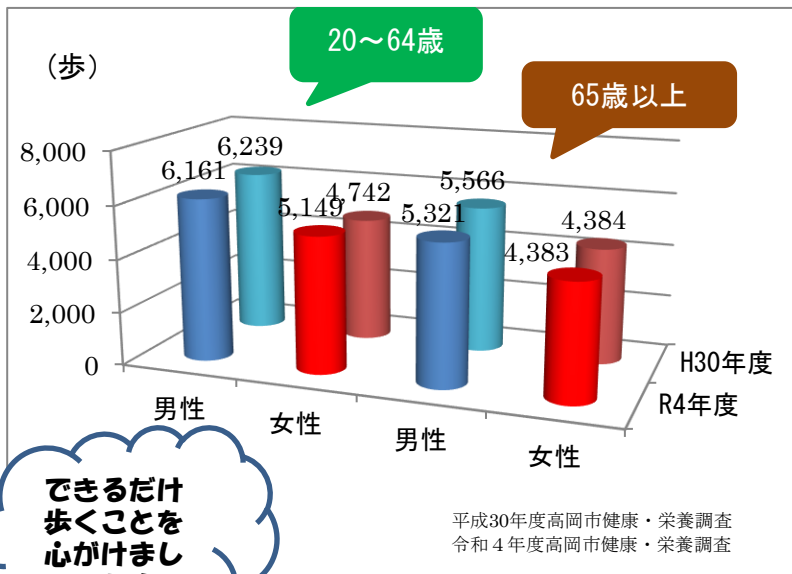
# 第3条 プラス10分！今より歩こう

## 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、新型コロナウイルス感染症前より、20～64歳の女性は増加し、65歳以上では横ばいでした。男性は、20～64歳、65歳以上どちらも減少しています。



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

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？

厚生労働省 健康日本21（第二次）



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→

