

運動不足を歩いて解消しよう!

1日8,000歩が目標

ウォーキングは生活習慣病予防に効く!

手軽にいつでもどこでも行えるウォーキングは、生活習慣病予防にとっても効果的です。1日8,000歩を達成することで、多くの生活習慣病の予防につながることが分かっています。

ウォーキングで健康増進!

血糖値をコントロール!

余分な糖分がエネルギーとして消費され、血糖値をコントロールしやすくなります。インスリンも効きやすい体質になるため、糖尿病が予防できます。

脂質異常症が改善!

血液中から余分なコレステロールを回収するHDL(善玉)コレステロールが増加し、中性脂肪が減少することで脂質異常症が改善します。

血圧が下がる!

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで血管の内側がしなやかで柔軟になり、動脈硬化が改善して血圧が下がります。

肝機能の低下を防ぐ!

ウォーキングで肝臓にたまった脂肪が燃焼され、脂肪肝の状態が改善することから、肝機能の低下を防ぐことができます。

脳梗塞・心血管疾患の予防!

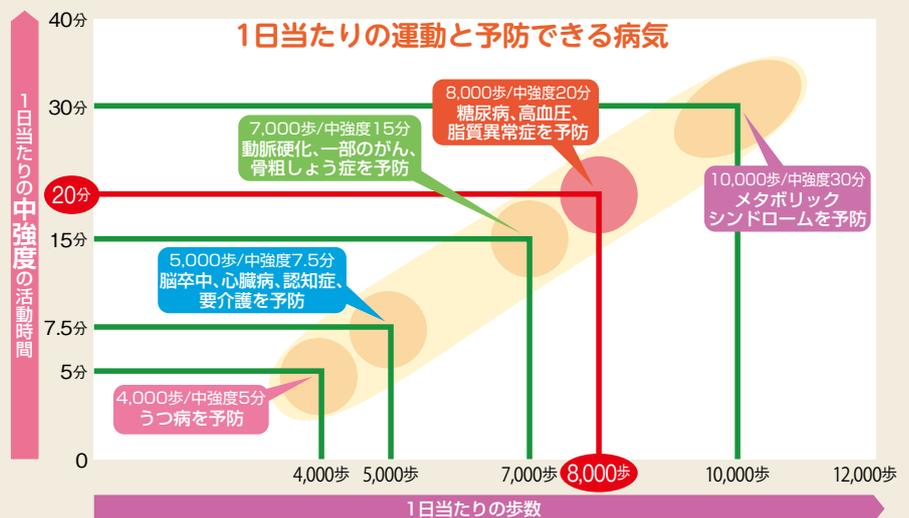
毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較すると、脳梗塞で約3割、心血管疾患で約2割も死亡リスクが減少します。



1日8,000歩 & 中強度の運動20分で多くの病気が予防できる

1日8,000歩を達成し、さらに軽く息が上がる程度の中強度の運動を1日20分程度行くと、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。早歩きを意識してウォーキングを行えば、8,000歩 & 中強度の運動の両方が一度に達成できます。

エレベーターやエスカレーターを使わず階段にしたり、通勤の際は早歩きにしたりと、毎日の生活の中で歩く時間を増やして、病気予防につなげましょう。



出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）