

「歩くこと」で健康になりますよ。

（身体活動のエビデンスと青森県の対応）

青森県健康福祉部長 永田 翔

歩くことは健康に良い？

はい、身体活動量が多い方や運動をよく行っている方は、総死亡の減少の他、虚血性心疾患、高血圧症、糖尿病、肥満、骨粗鬆症やさらには結腸がんなどの罹患率（＝これらの病気に罹る確率）や死亡率（＝これららの病気で亡くなる確率）が下がるという医学的なエビデンス（＝証拠）が多数あります。つまり、健康で長生きするためには、身体活動

を多く行なうことがとても重要です。

それでも、激しいスポーツを長時間行なうというのは、少しハードルがありますよね。でも大丈夫です。日常的な活動、例えば10分程度の歩行を1日に数回行なう、こういった小さな積み重ねでも、健康上の効果があることが知られています。

では、1日当たり

図

	全 国	青森県
男性	7,769歩	7,418歩
女性	6,770歩	6,146歩

何歩歩けば健康になるのでしょうか？この問い合わせについては、各種の調査研究によると、1日当たり8,000歩、そのうち20分は早歩きすることが最も健康増進に寄与する（ただし、これ以上歩いても健康効果は上がらない）、と言われています。

さて、健康増進に必要な歩行の状況はどうなっているのでしょうか。（※1）と青森県（※2）の調査によると、1日当たりの平

均歩数は図のようになっています。

先程述べた様に、健康の向上に必要な理想的な歩数までは青森県、全国ともに足りていません。このため、青森県では、1日当たりの平均歩数を男女とも「あと1,000歩」増やすよう呼びかけを行つてあるところです。ちなみに、あと1,000歩というのは、歩行時間で言えば約10分、青森県庁と青森駅の間の距離（約700m）ぐらいとなります。そこまで高いハードルではありませんよね？

その企画の第1弾として、9月3日（土）に、サンロード青森1階サンホールにて「ウォーキング・コンテスト」を行いました。ウォーキングとは、職場を身近な運動環境だと考えて、歩きやすい靴や服装で通勤・就業するスタイルのことです。このウォーキング・コンテストでは、通勤や就業中にも取り入れやすいウォーキング・スタイルの提案を行うことで、多くの県民の皆さんに通勤時に自然と歩く距離を増やしてもらいたいと考え実施したものとのトークショーやなども交えながら盛況をいただきました。

第2弾として、10月1日から11月末まで県内全域を対象とした「GPSスタンプラリー」を実施します。このスタンプラリーは、県内各地に60カ所のポイントが設定され、スマートフォンのGPS機能を使用し

R4年度に青森県庁が行う「歩く」イベント

今年度、青森県では、このあと1,000歩歩く取組に力を入れており、今後、「歩くこと」をより意識し、実践することを目的として9・10・11月に各種のイベントを連続して

展開していきます。

9月3日（土）に、サンロード青森1階サンホールにて「ウォーキング・コンテスト」を行いました。ウォーキングとは、職場を身近な運動環境だと考えて、歩きやすい靴や服装で通勤・就業するスタイルのことです。このウォーキング・コンテストでは、通勤や就業中にも取り入れやすいウォーキング・スタイルの提案を行うことで、多くの県民の皆さんに通勤時に自然と歩く距離を増やしてもらいたいと考え実施したものとのトークショーやなども交えながら盛況をいただきました。



（※1）平成28年度国民健康・栄養調査…なお、調査対象者は20～64歳

（※2）平成28年度青森県民健康・栄養調査…なお、調査対象者は20～64歳