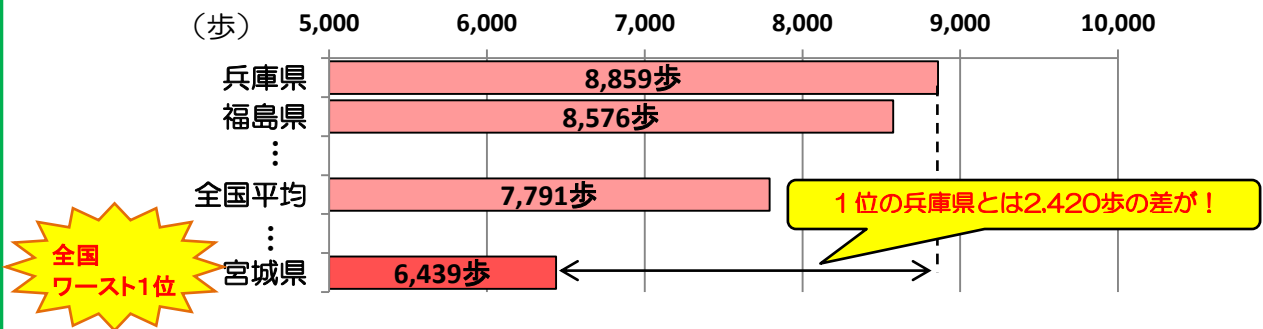


宮城県の男性は日本一歩いていない!?

国民健康・栄養調査結果(H18-H22)によると、宮城県の日常における1日の歩数は少なく、男性は6,479歩で**全国ワースト8位**、女性は5,791歩で**全国ワースト10位**という結果でした。
新たに公表されたH24の調査結果によると、宮城県の男性の日常における1日の歩数は、6,439歩であり、**全国ワースト1位**となりました。ちなみに女性は6,923歩で全国20位、全国平均と近い結果でした。



～歩こう! あと15分～

「第2次みやぎ21健康プラン」では日常生活における歩数の目標を設定しています。

20～64歳 男性	9,000歩
20～64歳 女性	8,500歩

まずは今より1,500歩多く歩くことを目標にしましょう! 約15分歩くと、およそ1,500歩になります。

ここでは、普段の生活の中で歩数を増やすコツをご紹介します。



- 1… 歩数計で自分の歩数を知ろう!
- 2… まずはプラス1,500歩!
- 3… 1日1万歩を自指そう!

- ・まずはスーパーを1周してから買い物をする
- ・お店の入口から離れた駐車場に停める
- ・近場へ行くなら自転車に乗る
(行きの片道は歩くと更に◎!)
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用する
- ・スポーツ観戦や買い物など楽しく外出する
- ・家でこまめに掃除をする
- ・テレビのCM中はその場で足踏みする
- ・勤務先などで違う階のトイレを使う
- ・ここだけは歩く! という場所を決める

市町村国保特定健診(H24)において、登米市は運動習慣者※の割合が男女とも低く、男性が31.9%でワースト5位、女性が28.9%でワースト7位でした。

30分連続した運動でなくても、数分×回数=30分の活動で、健康効果が期待できます。歩数アップのためにも日常生活の中で動く機会を増やすようにしましょう!

※1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人



お問い合わせ 宮城県登米保健所 TEL 0220-22-6117

◆当所HPの[働く人の健康づくり情報ガイド]をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-tmhwfz/guide-top.html>