

# 1日8,000歩・速歩き20分

## 歩いて健康寿命を

## 延ばしませんか？

### 講演会を開催

健康寿命を延ばす新しいウォーキング法について学ぶ講演会を開催します。健康のためには1日どのくらい歩けば良いのか、いつ歩けば良いのかなど、ウォーキングに関する疑問を解決します。皆さんの参加をお待ちしております。

**演題** = 1日8,000歩・速歩き20分で長寿遺伝子のスイッチオン

**講師** = 青柳幸利さん（東京都健康長寿医療センター研究所）

**期日** = 12月23日（木）

**時間** = 午後2時～4時

**場所** = 美喜仁桐生文化会館  
スカイホールA

**募集人数** = 100人（先着順）

**申し込み** = 12月7日（火）から電話で健康長寿課  
成人保健係（☎内線268）へ。



青柳講師は、20年以上にわたり群馬県中之条町の住民5,000人の身体活動を調査・研究しています。その結果、運動と病気の関係について下表のようなことが分かってきました。特に、1日8,000歩・中強度の活動20分（速歩きなど）が、健康づくりに効果的とされています。

歩数	活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

引用：中之条研究「1日あたりの歩数、中強度活動（速歩き）時間、予防（改善）できる病気・病態」

### ウォーキング教室を開催

「1日8,000歩・速歩き20分のウォーキング」を実践します。参加者には、歩数や速歩きの時間が一目で分かる身体活動量計を貸し出します。

**講師** = 早川淳子健康運動指導士、高橋美紀健康運動指導士

**期日** = 令和4年1月7日（金）、2月4日（金）、3月25日（金）

**時間** = 午後2時～3時30分

**場所** = 桐生ガススポーツセンター（市民体育館）

**対象** = 市内に居住する、運動制限のない人

**募集人数** = 50人（先着順）

**持ち物など** = 動きやすい服装、外・内履き用の運動靴、ストレッチ用マット、飲み物

**申し込み** = 12月7日（火）から電話で健康長寿課成人保健係（☎内線268）へ。



**身体活動量計とは**

加速度センサーを用いて「歩数」と「身体活動の強度」を測定します。歩数計と異なり、身体活動の強度を測定できることが特徴です。

