

●たかが「歩く」と思ったら大間違い！

歩行数の低下は、
肥満につながるだけでなく
筋力の衰えを進行し、
健康な日常生活をも
おびやかします！

歩行の低下は
高齢者の寝たきり、
要介護の原因です!!

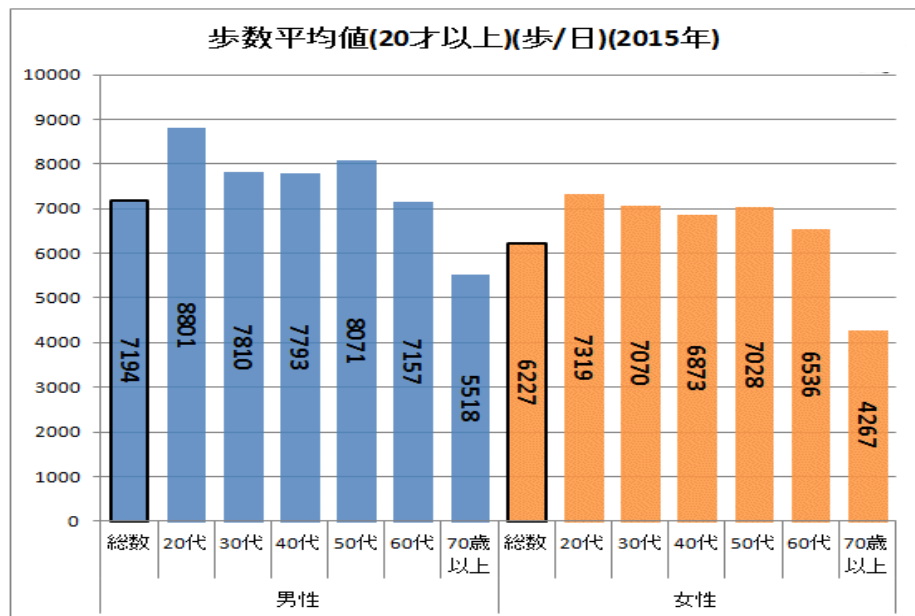
「歩く」がもたらす効果

- 正姿効果 (猫背、背中の^{わんきょく}彎曲 予防)
- 免疫力増強
- 整腸作用・快便効果
- 腰痛・膝痛の防止・解消
- 骨強化・骨粗しょう症予防
- 不眠の解消 (入眠困難、中途覚醒など)
- 脳活性化・認知症も予防
- 心肺・血管強化・血液環境正常化
- 悪玉コレステロール解消 など

●日本人の1日の平均歩数

「平成27年国民健康・栄養調査結果」から、成人の一日あたりの平均歩数は

男性：7194 歩 **女性：6227 歩** と算出されました。



理想は1日1万歩なのですが、
どの年代も足りていません・・・。
70歳以上になるとグッと減少しています。

1日1万歩 歩けているのは
男性で30%、
女性で20% 程度！

1日に1万歩歩くことで
血管機能が向上する
ということが分かっています。

歩くことで新鮮な酸素が取り込まれ
心臓や内臓も活気を取り戻します！

内臓脂肪や脂肪肝、高血圧、高血糖、
コレステロール値も改善します★

●身体には、かなり良好な影響が望めます！

1 日の歩数が 1,000 歩増えると
ウエスト/ヒップの比率に変化が現れ出し、
1 年後には、

男性 8~11%、女性 6~17%

約 1 割 も
減るんですよ！
80cmの方なら、
マイナス8cm♪

ウエストサイズが減少する

というデータが出ています。

代謝の向上、
体質改善効果だって
結論付けられています!!

日常生活の中で
意識して歩数を増やすだけで、
自然と体は変わります！

ちなみに、

1 日 1 万歩を 2 週間続けた場合、約 1kg の体重が減少する

といったデータも出ています。

たった 300Kcal。
されど 300Kcal！

「1 万歩」は、距離にして 7~8km。

時間ではおよそ 1 時間半約 300kcal カロリーを消費します。

※歩幅 75cm、歩行速度 5km/h とした場合。体重や歩く速さによっても多少違いはあります。

●「1 日 1,000 歩」ってどれくらい？

1 日の歩数を増やすといっても、大それたことをする必要はありません。

日常での歩く時間を 10 分 増やすだけで

達成することができるのです！

(歩幅 75cm、歩行速度 5km/h で算出した場合)。

プラス 1 分の距離を
頻回 行ってみてください
1 分×10 回で目標達成★

駐車場をいつもより遠い所に止めてみる、

買い物の時に 店内を 1 周りしてみる

なんてどうでしょう？

「ちょっと遠回り」を心掛けると、歩数がぐんと増やせますよ★

●効果的に歩数を増やしましょう！

「歩く」に対して、ちょっとした工夫を加えてあげるだけで、
さらに ダイエット・体型・体質改善効果を発揮します！！

上手に歩く 5つのポイント

- 胸を張り、背すじを伸ばしましょう
- 視線をやや遠くにしましょう
- かかとから着地しましょう
- つま先で、身体を前へ押し出しましょう。
(★親指で、体を押し出すように歩く ことが理想的)
- いつもより、歩幅を広げましょう

「歩き方」だけで
消費されるエネルギー量は
大きく変わってきます。
上手に歩いて、燃焼UP★

さらに効果を高めましょう

★美しい姿勢・モデル歩きを意識しましょう。

基礎代謝UP効果！
土ふまず や、締まった足首も、
形成されますよ。

正しい姿勢で歩行することで、普段使われていない筋肉も、鍛えられます。
さらに、つま先で しっかり地面をかき出すように歩くことで、
身体の歪みが改善され腰痛や膝痛、体疲労も軽減できます！

★使われている筋肉を意識しましょう。

「今、この肉が動いている」と思いながら動かすことで、
脳から筋肉活性物質が産生。

筋肉が刺激され、より一層 筋力増強させ、消費を向上させます。

★いつもより「早め」に歩いてみましょう。

消費されたI補び-量をだけを見ると、ほんの少しの差です。

しかし「早く歩く」という負荷が、衰えた筋肉を効果的に刺激し、
基礎代謝量のUPにつながります！

身体機能も向上し、血液成分もさらに改善！

「のんびり歩く」と、
「早歩き」の差は
1時間歩いても63Kcal
されど！！

ほんの少しの違いでも、

続けることで大きな効果をもたらします！

目標歩数に足りていなかった人が目標歩数を超えるようになれば、

毎日の体調も、かなり変わってきますよ★。

●運動で消費したカロリーを計算してみましょう (^o^)/

次の計算式に当てはめると、消費目安量を算出できます。

毎日の
目安に

消費エネルギー (kcal) =

$$\{ \text{メッツ} - 1 \} \times \text{運動時間 (h)} \times \text{体重 (kg)} \times 1.05$$

※「メッツ」とは運動の強さを表す単位です。

主な活動におけるメッツ値（運動強度）

テレビを見る、車の運転 など (座位・ごろ寝)	1.0	水中で歩く	4.0
		バトミントン	4.5
本や新聞を読む (座位)	1.3	自転車(100ワットの付加をかける。)	5.0
デスクワーク、タイピング (座位)	1.5	エアロビ	6.0
料理や食材の準備(立位・座位)	2.0	ジョギング・サッカー・テニス	7.0
洗濯を干す・取り込む(立位)		水泳(背泳ぎ)	
ストレッチ・ヨガ	2.5	山登り	7.5
のんびり歩く、植物への水やり	2.5	ランニング(時速8km)、水泳(クロール)	8.0
掃除機をかける、ウォーキング	2.8	なわとび	9.0
自転車に乗る、筋トレ	3.0	ランニング(時速10km)	10.0
ラジオ体操	3.5	水泳(平泳ぎ)、ボクシング	
早歩き (5.5km/時)	3.8	水泳(バタフライ) 階段を駆け上がる	15.0

1日 どれくらい歩けていますか？

「プラス1000歩」
から始めてみましょう！

歩行は
身体の筋肉の80%を
まんべんなく動き出させる
全身運動です。

いざやろうと思っても、
まとまった時間もとれないし、
長距離なんてなかなか動けない…。
そんな人でも大丈夫！

◎ 体重 60kg が 1 時間行くと

デスクワーク：1.5 メッツ
→31.5kcal

ウォーキング：2.8 メッツ
→113.4kcal

早歩き (5.5 km/時)：3.8 メッツ
→176.4kcal