

保健師だより



第 272 号
2025 年 11 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

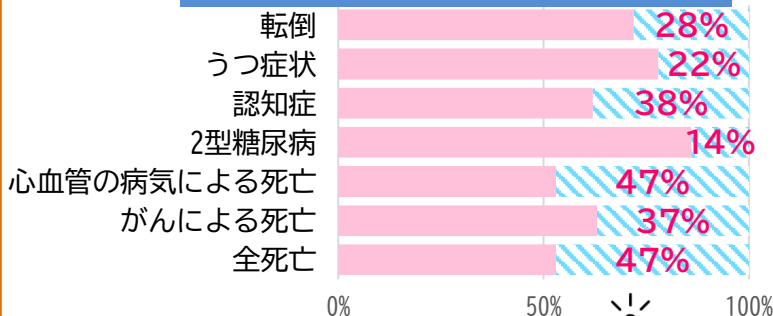
加齢や運動不足による筋肉量の低下はまず脚から始まります。そのため、下半身の大きな筋肉を使う「歩くこと」はとても大切ですが、日本人の 1 日の平均歩数は男性で 6,628 歩、女性で 5,695 歩（2023 年度国民健康栄養調査）と、この 10 年間で減少傾向です。みなさんは普段何歩くらい歩いていますか？

目安は 1 日 7,000 歩以上

歩くと、下半身以外にも背中や胸、体幹など全身の筋肉をバランスよく使うので全身運動になります。1 日の歩数が 7,000 歩を超えると明らかな健康効果が現れることが大規模研究で明らかになりました。

普段の歩数が少ない方は今の歩数からまずはプラス 1,000 歩、時間だとプラス 10 分程度を目指しましょう。慣れたらまたプラスして、自分のできる範囲で「続ける」ことが大切です。

1 日 7,000 歩のウォーキングによるリスクの低減効果



最大で 47% もリスクが低下！

*2025 年シドニー大学発表の研究結果よりグラフを作成。
1 日 2,000 歩しか歩いていない人と比べた時の健康効果（リスク低下の割合）を表しています。

インターバル速歩もおすすめ

歩幅を広げて少し息がはずむ程度の早歩き 3 分とゆっくりした歩き 3 分を交互にするインターバル速歩は筋力や持久力が効率よく鍛えられ、体力の向上だけでなく、骨密度の増加や血圧、血糖値の改善、減量などに効果があることがわかっています。



身体を動かすことが疲労回復につながります！

身体を動かして筋肉のポンプ作用が働くと血液の心臓への戻りが促進され、老廃物も除去されやすくなります。軽い運動をした方がむしろ疲れが取れやすいといわれています。疲労感がある時に少し歩く時間を作ると身体も心もスッキリするのでおすすめです。

歩いたあとの足のケアも忘れずに！

入浴の後や寝る前などで、足の指を 1 本ずつ手で握って円を描くように回したり、足首を優しく回すと、血流を促してむくみや疲れの改善につながります。一日中靴に押し込まれている足を毎日いたわりましょう。

各自治体作成のウォーキングマップも活用を！

歩いて散策すると、身体にいいだけでなく、新しい発見やリフレッシュにもつながります。各自治体で作成しているウォーキングマップもぜひ活用してください。歩数チェックで、モチベーションの維持につなげましょう。



川崎市



県西エリア



相模原市



横浜市



東京都