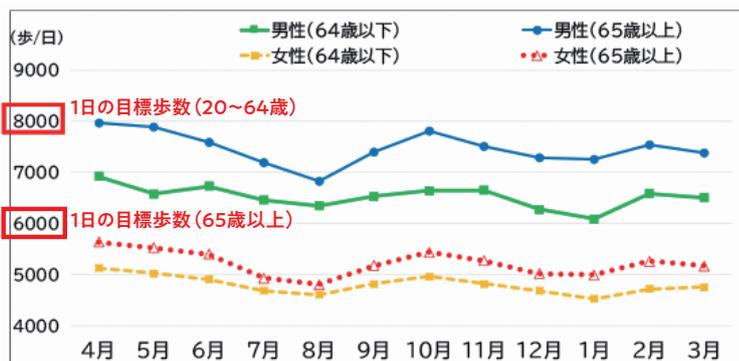


# 忙しい毎日でも取り組めるウォーキング 歩くことで健康を手に入れよう!



山形市では、スマホアプリを用いた健康づくり事業「山形市健康ポイント事業SUKSK」における登録者の歩数データを分析しました。

## 分析結果



※分析対象:2023年のデータにおいて、月に1日以上歩数データがあり、かつ月の平均歩数が100歩未満または50,000歩以上の者を除いたもの。

- ・年間を通じて、年齢に関わらず、女性の歩数が男性より少ないことがわかりました。
- ・厚生労働省では、1日の歩数の目標値を20～64歳は8,000歩、65歳以上は6,000歩と定めています。「65歳以上の男性」は国の目標値を上回っていますが、「65歳以上の女性」「20～64歳の男性」「20～64歳の女性」はいずれも国の目標値に達していませんでした。
- ・特に、「20～64歳の女性」の歩数は、国の目標値から年間を通じて3割以上乖離していました。
- ・年間において、年齢や性別に関わらず、8月と1月に歩数が低下している傾向が見られました。

## なぜウォーキングがいいの?

**A** ウォーキングは、長時間継続して運動ができる有酸素運動です。

### 1. 生活習慣病の予防

血糖値や血圧を下げる効果やHDLコレステロールを増加させるなど、メタボリックシンドロームのリスクを低下させます。

### 2. 心肺機能の向上

運動習慣を持つことで、全身持久力や筋力といった体力維持・向上につながります。

### 3. 肥満を防ぐ

身体活動量の増加や習慣的な有酸素運動により、エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減少します。

### 4. ストレス解消

気分転換やストレス解消につながることで、メンタルヘルス不調の予防に効果的です。

裏面には明日から歩行時間+10分を達成するためにできる取り組みを紹介しています。

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」(平成25年3月)より)

まずは「いつものライフスタイルに+10分歩くこと」を心がけて、歩数を増やしてみましょう。

# 自分の歩数を確認してみよう!

## ✓健康づくりの第一歩! まずは自分の歩数を確認してみましょう!

あなたは1日どのくらい歩いていますか?  
お使いのスマートフォンや SUKSK アプリを活用して、  
まずは、現在の歩数を確認してみましょう。



10分歩くと  
約1,000歩に  
なるべニ

目標

毎日、いつものプラス10分歩いてみましょう!

## ✓楽しみながら歩こう! 『山形市健康ポイント事業 SUKSK』

山形市では楽しみながら健康づくりに取り組める「山形市健康ポイント事業 SUKSK」を提供しています!

- ・歩数や健康講座、イベントに参加してポイントをゲット! 一定のポイントがたまると抽選に参加!
- ・記念品が当たるチャンス!



毎月第3土・日曜日はポイントアップデー!  
8,000歩達成で通常の5倍のポイントが獲得できます。

ポイントアップデー

毎月第3日曜日とその前日の土曜日は

ポイントアップデー

★1日8,000歩以上歩いた方に  
通常100ポイントのところ500ポイント付与!!

※アップした分のポイントは翌月上旬に加算されます。



SUKSK



詳しくは SUKSK 公式  
ホームページへ

## ✓忙しい人も大丈夫!日常の工夫で歩数アップ!

「忙しくて歩く時間が取れない…」 「なかなか続かない…」  
そんな方でも、ちょっとした工夫で無理なく歩数を増やせます。

通勤

いつもと違う通勤ルートを使って、行き帰りで5分ずつ遠回りをする。  
駅ではエスカレーターより階段を活用!  
歩幅を広く、早歩きを意識する。

仕事中

お昼休みはランチや買い物を兼ねてウォーキング  
エレベーターを避け、階段でちょっとした運動をプラス

休日

買い物やお出かけの際に、少し遠回りをして歩く  
公園や観光地を散策しながら、楽しく歩数アップ!

できることから  
はじめるべニ!



少しの運動の積み重ねでも  
効果があります!

