

元気と健康のために 4つの場面で考えて 歩数をアップ



不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでもスイッチ(切り替え)



じっとしている時間を
定期的にブレイク(中断)

SW10とBK30で歩数アップ

「歩数が不足している」とわかっていても、
どうしたらよいのかわからない…。

そこで、「歩数を増やすコツ」:

4つの場面で考えるを紹介します。

どの場面で歩数アップするか具体的に考えて、
不活動な生活から活動的な生活に、
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでもスイッチしましょう。

厚生労働科学研究班

無策だし 歩数も知らず 空回り



歩数アップのコツは、「具体的に考える」こと

歩数を増やす4つの場面

1日の生活を「仕事」「移動」「家庭」「余暇」の4つの場面に分けて振り分け、どのようにスイッチするか具体的に考えることが、歩数アップのコツです。

あなたはどの場面で歩数を増やしますか?

場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか? **スイッチの例**

- コーヒーブレイクをウォーキングブレイクに
- お昼休みに少し離れたお店で食事することに
- 近くの同僚とはメール相談ではなく対面相談に
- エレベーター利用から階段利用に
- 別の階のトイレを使うことに

あなたが考えた対策

お昼休みに散歩を兼ねて、少し遠くのお店まで歩くことにしたんだ

あなたはどの場面で歩数を増やしますか?

場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか? **スイッチの例**

- 自動車通勤を徒歩・自転車・バス・電車通勤に
- 歩いて10分程度の距離なら自動車・バスは使わない
- 2~3階の移動なら、エレベーター利用を階段利用に
- エスカレーターの横にある階段を使うことに
- 近所のお店なら歩いてお買い物することに

あなたが考えた対策

クルマを使わない移動は、健康にもエコにもいいですね

あなたはどの場面で歩数を増やしますか?

場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか? **スイッチの例**

- 買い物や掃除など、家事を積極的に行う
- 参加していなかった地域活動に出向く
- 庭仕事や犬の散歩を楽しむ
- ご近所の友人をまめに訪問する

あなたが考えた対策

犬を飼おうよ! かわいいし、お父さんの健康のために

あなたはどの場面で歩数を増やしますか?

場面1:仕事 場面2:移動 場面3:家庭 場面4:余暇

どれならできそうですか? **スイッチの例**

- 散歩(ウォーキング)を習慣にする
- 屋外で行う趣味を増やす
- ラジオ体操の会や、スポーツの会に参加する
- 近くの体育館やスポーツジムに行って運動を楽しむ

あなたが考えた対策

家にいると座りっぱなしになりがちだから、からだを動かす趣味があるといいね

元気と健康のために歩数アップ!

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間や強度は**少しずつ**増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は**無理をしない**。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

関連情報

- からだを動かそう!
- 運動習慣を身につけるコツ
- 座りすぎを避けるコツ
- 元気と健康のための筋トレ
- 成人のための身体活動のポイント
- 高齢者のための身体活動のポイント
- こどものための身体活動のポイント
- 働く人のための身体活動のポイント
- 慢性疾患を有する人のための身体活動のポイント
- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023