

1日8,000歩を週1～2日

東北支部 櫻谷務

ある雑誌に、東京都健康長寿医療センターの記事が載っていました。
2000年以降、群馬県中之条町の65歳以上住民約5,000人を対象に行った疫学調査のデータです。

目的は、“健康で長生きするには1日どのくらい歩けばいいのか”です。

生活習慣病を予防する目安として、1日8,000歩(うち早歩き20分)

疾病別の予防歩数は

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ① 肥満、メタボリックシンドローム | 1日 8,000歩以上 |
| ② 肥満の予防 | 1日12,000歩(うち早歩き40分) |
| ③ 高血圧症、糖尿病 | 1日 8,000歩(うち早歩き20分) |
| ④ 骨粗しょう症、動脈硬化、ガン予防 | 1日 7,000歩(うち早歩き15分) |
| ⑤ 心疾患、認知症・、要支援・要介護の予防 | 1日 5,000歩(うち早歩き7.5分) |

ちなみに最新の研究結果、1日8,000歩を週1～2日で将来の死亡リスクは大幅に低下するとの報告もありました。

★私の現万歩計との付き合いは20年以上になり、毎朝、前日の歩数記録が日課です。

相棒は、KONAMIの e-walkeylife2 です。

ここ3年間の月平均歩数は、2021年7,497歩、2022年8,400歩、そして前年2023年は7,692歩でした。今年(2024年)は 1月8,074歩 2月8,202歩 3月7,748歩 4月8,694歩の実態です。

★SDGsの観点からは、目標3【すべての人に健康と福祉を】の項目で、一人一人が自分の健康を自らの努力『1日8,000歩 週1～2日』で達成し、投薬の減数そして医療費の削減に繋げる事かもしれませんね。

☆昨年末に入会した24時間フィットネスクラブ(エニタイムフィットネス)に週3回以上通い、2024年は年間の月平均歩数8,000歩以上を目指します。