

スマホによるウォーキング事業

あなたも今日から始められる“歩き方革命”

1日8000歩、20分の速歩き(中強度)が健康のカギ!

《 8000歩のうち、少し速度を上げて歩幅10cmアップの歩行を20分 》



目標達成賞を贈呈!

あるこっと
アプリ



“元気で働くための運動習慣改善”
ウォーキングで病気への
抵抗力や免疫力をアップ!



～運動習慣のない方、運動が苦手な方必見～

スマホを持ち歩き、速歩きを意識するだけの簡単健康法で健康寿命が延びる!

仕事中にスマホを携帯できない方も、帰宅時の1駅分や自宅周辺のウォーキングなど、ご自身の生活の中に歩く機会を増やす工夫で、どなたでもチャレンジが可能です。

《事業への参加方法》

step1

担当者説明会

- ・事業所単位で申し込み。
- ・担当者が事業内容、スケジュール、役割等を確認。
- ・スマホに「あるこっとアプリ」をインストールし、アプリとWEB管理システムの操作を体験。
- ・社内で参加者を募集。
※参加者が「参加者承諾事項」を確認していること。



step2

参加するには

- ・要綱に記載の「事業内容や参加者承諾事項」を確認。
- ・スマホにアプリをインストール。
- ・目標の設定と操作を体験。
- ・Androidの方は事前にGoogleアカウントによりGoogle Fitとヘルスコネクトのアプリをインストール。



step3

事業スタート

- ・1日8000歩、速歩20分を意識したウォーキングを開始。
- ・歩数や速歩時間の活動量などは、オンラインでWEB管理システムに自動登録。
- ・インセンティブ期間終了後、**目標を達成された方へ達成賞を贈呈。**

従来のような
データ取込は不要!



裏面もご覧ください。

健康づくりに大切なことは、1日の歩数と中強度の身体活動！

毎日の身体活動（主にウォーキング）の「量（歩数）」と「質（中強度の運動時間）」を計測し、ご自身に適した1日の活動量を知り、適切な活動量を目指す健康法です。また、活動量から**病気予防度を確認**し、どんな病気に気をつけなければならないかをご自身で把握できます。

1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●なたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満



例えば、1日平均4,000歩以下の人なら“うつ病”に注意！？

群馬県中之条町で行われた活動量と病気との関係を調査した15年にわたる研究成果から、約20の病気・病態と活動量の関係が明らかになりました。例えば、うつ病予防には1日4000歩、中強度の活動5分以上、体力低下には1日7500歩、中強度の活動17.5分以上の活動が必要ながわかっています。ご自身の目標に、年間を通じて達成できるようがんばりましょう。



対策も簡単！

健康づくり・病気予防対策は、1日の生活の中にその人に適した「歩数」または「中強度の身体活動」を徐々に増やすだけの簡単健康法（メッツ健康法）。

歩く機会を増やす少しの工夫で、誰でも簡単に、始めることができます。

※メッツとは、身体活動と運動の強度を表す単位の事です！

世界的にも有名となった「中之条の奇跡」

研究は15年にわたり、身体活動計（歩数と中強度活動時間を測定）を24時間装着したまま生活することにより、1日の活動量と健康度の関係性を明らかにする調査研究。その結果「メタボ予防には強度のある“4メッツウォーキング”が効果的であること」「ウォーキングに取り組んだ人の医療費は、そうでない人に比べ約7割に抑えられていること」などが判明。日常的な活動量、中強度の活動時間から疾病リスクを評価し、医療費を抑制するシミュレーションを可能にした奇跡の研究と呼ばれている。

東京都健康長寿医療センター研究所
青柳幸利博士

