

蕨市では、生活習慣病予防に必要な1日の「歩数8000歩」と「中強度の活動時間20分」を組み合わせ、関節を使いすぎず、筋肉が衰えないくらいの負荷をかけて行う『メッツ健康法』を活用し、長寿遺伝子にスイッチをいれ健康長寿を実現しています。

## なぜ1日8,000歩・中強度の活動20分実施が必要なのでしょう？

運動が心疾患や脳血管疾患、骨粗鬆症、がんなどの発症リスクを低下させ、健康寿命の延伸に寄与することは知られていますが、どの程度の運動が必要なのかについては、様々な見解があります。医学博士である青柳幸利先生の15年以上にわたる調査・研究の結果では、日常における歩数（身体活動の量）だけでなく、中強度の活動時間（身体活動の質）も、健康増進に密接に関連していることが分かり、身体活動の量・質のバランスの重要性が明らかになりました。また、中強度の活動は、活性酸素が過剰に発生しないだけでなく、がん細胞を抑制するNK（ナチュラルキラー）細胞も活性化させる効果があり、免疫力アップにもつながります。

皆さんも「1日8,000歩・中強度の活動20分」の健康法を2か月以上続け、「長寿遺伝子をスイッチ・オン！」にしてみましょう。

### 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	●ねたきり
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



東京都健康長寿医療センター研究所  
医学博士 青柳 幸利 さん

## ～コバトン健康マイレージをはじめませんか～

**楽しく歩いてポイント貯めよう！**  
18歳以上の蕨市内在住者・在勤者（高校生除く）

参加はコバトン健康マイレージ用歩数計でもスマートフォンでもOK



Android用 iPhone用



**♪Wチャンス♪**  
ポイントに応じて抽選ですてきな賞品が当たります。  
さらにWチャンスとして蕨市から10月に抽選によるプレゼントもあります

申し込み用紙は埼玉県ホームページ「埼玉県コバトン健康マイレージ」からの印刷、保健センターの窓口にも置いてあります。  
参加費は無料、歩数計のみ送料1人あたり458円（税抜）かかります。

