

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動（＝生活活動＋運動）		運動		体力（うち全身持久力）	
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分（＝10メッツ・時／週）	（例えば10分多く歩く） 今より少しでも増やす	—	（30分以上の運動を週2日以上） 運動習慣をもつようにする	—	性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を（歩行又はそれと同等以上）毎日60分（＝23メッツ・時／週）		3メッツ以上の強度の運動を（息が弾み汗をかく程度）毎週60分（＝4メッツ・時／週）			
	18歳未満	— 【参考】幼児期運動指針：「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」		—		—	
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。					
リスク重複者又は受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。					

心臓血管外科★健康講座

運動は、健康づくりに欠かせません。しかし、多忙な現代人はなかなか時間が取れないと思います。日常生活の中で「ウォーキング」を心がけると良いと思います。



岩手県立中央病院心臓血管外科では、身近な医療情報を解説した健康講座を県民の皆さんに提供します。第14号は「ウォーキング」です。

運動をすることはいいことです。しかし、すでに健康を害している方が急に運動を始めるのは一転して危険なことになってしまいます。上の表は厚労省が提唱している「健康づくりのための身体活動基準2013」から抜粋したものです。運動を始めるにあたり、もともとの健康状態が重要であることを示しています。



上から、「上の橋」「岩手山と北上川」「北山散策コース」「中央公民館の隣にある庭園「南部伯爵家別邸」です。盛岡市内には、名所がたくさんあり、ウォーキングコースも多数設定されています。市内には町名由来の掲示も随所に設置されていますので、風景や掲示を眺めつつ、ウォーキングをするのもお勧めです。

健康状態を確認して運動を始めようと思っても、現代人は忙しくなかなか習慣化できません。わざわざ着替えてジョギングしたり、スポーツジムに行って運動するというのは、なかなか続かないものです。

そこで、毎日の生活に運動を取り入れることをお勧めします。できる限り「歩く」ということです。買い物なども歩くようにすれば、いい運動になります。エレベーターには乗らず、階段を使うのです。靴はウォーキングシューズを履いた方が怪我をしにくいと思います。

1日の歩数の目安ですが、よく言われる「1日1万歩」は、健常者でも相当厳しい目標です。厚生省が目標として提唱しているのは男性9200歩、女性8300歩です。これも全く運動していない方が急に始めると疲労困憊し、膝や股関節を痛めかねません。かえって、運動できない体になってしまいます。

当科としては、まずは1日4000歩程度から始めることをお勧めします。日常生活で歩くように心がけただけでもすぐに到達できる目標です。歩数計なども今はスマホにもともとついてきます。そして、楽に達成できるようになってきたら、少しずつ歩数を増やしていくと良いと思います。交通事故にもご注意を。

岩手県立中央病院心臓血管外科

健康講座 第14号