

## 97 歩いて健康増進を！

令和元年9月19日掲載

「歩く」という行為は、健康増進・維持、気分転換など、さまざまな効果が期待できるといわれています。厚生労働省が実施した2016年の国民健康・栄養調査によると、1日あたりの歩数の全国平均値（20～64歳、性・都道府県別、年齢調整値）は、男性が7,779歩、女性が6,776歩。山口県は男性が7,817歩、女性が6,969歩と、わずかですが全国平均を上回っています＝表参照。

では、この歩数は十分といえるのでしょうか。2013年に厚生労働省が健康増進の数値目標等を定めた「健康日本21（第2次）」によると、「日常生活における歩数の増加」として2022年度までの目標は20～64歳の男性が9,000歩、同じく女性が8,500歩まで増やすとされています。この歩数は距離にして約5～7kmに相当し、山口県の平均に対してあと1kmほど多く歩く必要があるようです。

ところで、「普段、何歩ぐらい歩いていますか？」と質問されて、すぐに答えられますか？歩数を計測してみたいが歩数計を持っていないという方は、お持ちのスマートフォンの計測機能が使えます。山口県では、この計測機能を活用した「やまぐち健幸アプリ」を配信しています。このアプリをインストールしたスマホを持ち歩けば計測した歩数を確認できるほか、日々の実績をグラフで確認できるなど、歩数管理が簡単にできるようになっています。

日中も次第に涼しくなり、歩くのに最適な季節を迎えます。普段は車で通り過ぎる見慣れた場所も、歩けば視点が変わり、新しい風景に出合えるかも知れません。まずは身近な道を歩いてみませんか。

### 1日あたりの歩数の平均値(20～64歳)

| 〈男性〉   |       | 〈女性〉  |       |
|--------|-------|-------|-------|
| 都道府県名  | 平均歩数  | 都道府県名 | 平均歩数  |
| ①大阪府   | 8,762 | ①神奈川県 | 7,795 |
| ②静岡県   | 8,676 | ②京都府  | 7,524 |
| ③奈良県   | 8,631 | ③広島県  | 7,357 |
| ④東京都   | 8,611 | ④滋賀県  | 7,292 |
| ⑤京都府   | 8,572 | ⑤東京都  | 7,250 |
| ⑭山口県   | 7,817 | ⑪山口県  | 6,969 |
| ④②和歌山県 | 6,743 | ④②青森県 | 6,010 |
| ④③鳥取県  | 6,698 | ④③宮崎県 | 5,939 |
| ④④岩手県  | 6,626 | ④④山形県 | 5,893 |
| ④⑤秋田県  | 6,626 | ④⑤鳥取県 | 5,857 |
| ④⑥高知県  | 5,647 | ④⑥高知県 | 5,840 |
| 全国平均   | 7,779 | 全国平均  | 6,776 |

※丸数字は全国順位。男女とも熊本県を除く。