



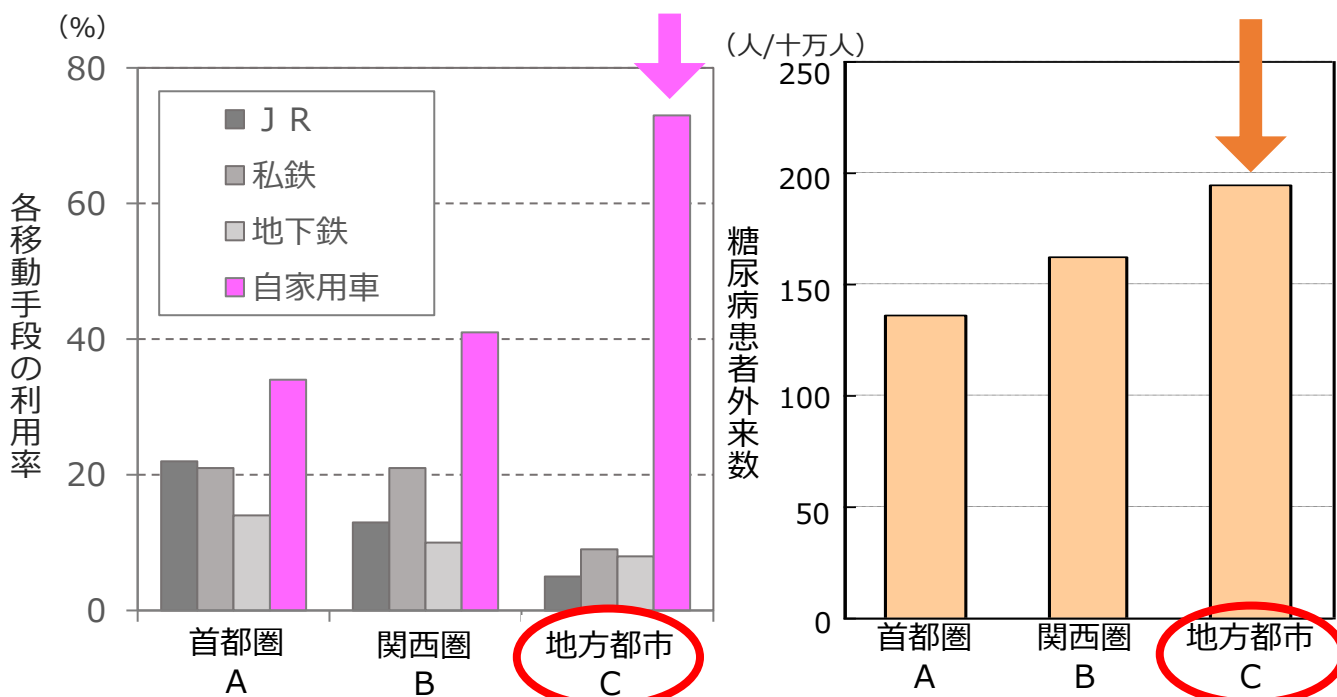
# 歩数をふやすコツは社会や人とのつながり 外出してこころも身体もリフレッシュ！

CHECK

## 歩いてすぐの距離でも車を使っていませんか？

車生活と糖尿病の意外な関係

自動車利用率が高い県 は、糖尿病患者数も多い！



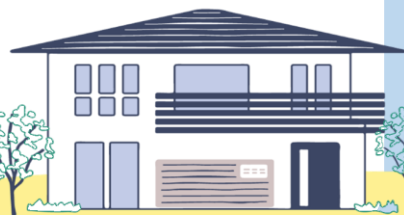
引用：為本浩至 (2009)

POINT

## 10分歩行で約1000歩に

厚生労働省 健康日本21ホームページより (2024)

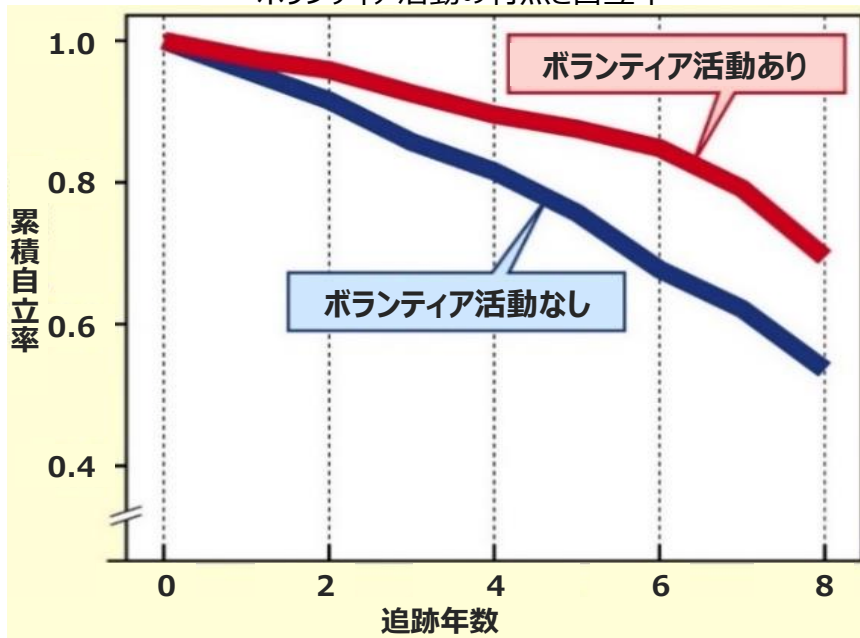
歩いて5分～10分ほどの場所には  
車ではなく 歩いてみませんか？



POINT

## 社会との繋がりは健康と関連している

ボランティア活動の有無と自立率



ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい



厚生労働省：第3回 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会 資料（2012）より

POINT

## 大切なのは、日常的な外出

『毎日外出する高齢者』に対し

『ほとんど外出しない高齢者』は・・・

- ① 歩行が不自由になるリスクが 4倍
- ② 認知機能障害のリスクが 3.5倍



引用：新開省二（2007）

今日の外出で、明日の自分を変えよう  
歩いて、話して、つながって  
こころと体をリフレッシュ！



発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会 協賛：三井不動産・カーブスジャパン



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。

公式SNSで 健幸情報 発信中

