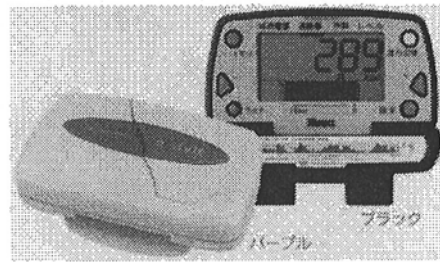


◆歩数計・活動量計を活用しよう

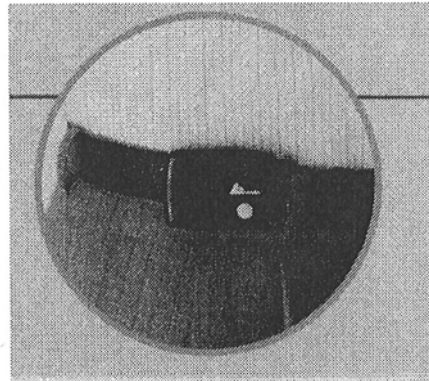
□歩数計はどのように使えばいいのでしょうか？

1. 歩数計は、日常生活全般の活動度を知るための良い道具です。
2. 日本人の一般的な生活に最低限必要な歩数はおよそ4000歩です。
3. 生活習慣病の予防には、1日あたり **8000～10000歩** 歩く必要があります。
4. 肥満や糖尿病の改善には、毎日 **10000歩以上** 歩く必要があります。
5. **10分間**の歩行は**約1000歩**にカロリーでは**約40-50kcal**に相当します。



□測定上の注意点

1. 歩数計は必ず腰の、ズボンのタックのあたりに装着します。位置によりセンサーの感度が変わりますので、ご注意ください。
2. 水濡れ厳禁です。トイレでの落下は最も頻繁に起こる故障の原因なので注意します。
3. 出勤中や工作中だけでなく、入浴以外の起床から就寝までの間、欠かさず装着します。
4. 平日のみならず祝祭日も装着します。



□歩数を増やすコツ

1. 通勤や買い物は自家用車を使わずに公共交通機関を使い、できるだけ歩く。
2. 専業主婦の場合、買い物・掃除・洗濯などの家事は毎日行なう。
3. いつもより少しかから速く歩く。
4. 昼休みなど食後には散歩をする。
5. 勤務中、コピーや書類提出などは自分で行なう。
6. 日常生活の中で「ここだけは歩こう」「ここは階段を使おう」という場所を決める。

出典：今日から始める！いきいき健幸生活（岡山スポーツ会館発行）