



# 仙台市民は歩く市民？ 歩かない市民？

## 寒い冬こそ体を動かしましょう

### 歩数の少ない仙台市民

仙台市民の1日の平均歩数が、全国と比べて少ないことはご存じですか？

平成28年度に実施した「仙台市民の健康意識等に関する調査」によると、20～60歳代の市民の1日の平均歩数は男性で5108歩、女性は4597歩で、全国平均と比べて男性も女性も少ない状況です。国が掲げる成人の目標値は、男性で9000歩、女性は8500歩。これと比べるとかなり低い数値で、歩行時間になると男女とも約40分少ないこととなります（約1000歩で歩行時間10分として算出）。

歩くことが減り日常生活の活動量が減ると、体重が増え、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や糖尿病等の生活習慣病につながる可能性が高まります。

### 1日の平均歩数

単位：歩

	男性	女性
仙台市	5,108	4,597
全国（※）	7,769	6,770
成人の目標値	9,000	8,500

※「平成28年国民健康・栄養調査」による、20～64歳の平均歩数

### メタボリックシンドローム該当者も政令指定都市中ワースト1位

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい状態です。

仙台市のメタボリックシンドローム該当者は男性の3人に1人、女性は10人に1人であり、いずれも全国20政令指定都市の中で、ワースト1位です。男性も女性も、年齢とともに該当者が増えていきます。

### まずは今より10分多く体を動かしましょう

あと40分歩くのは難しいという人も、できることから始めてみましょう。ちょっとした工夫を生活の中に取り入れることで、まずは10分多く、体を動かしましょう。

- 家庭でできる工夫
- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- 掃除、庭の手入れ、洗濯物干しなどで小まめに体を動かす
- 買い物で歩く
- 子どもと遊ぶ など
- 職場でできる工夫
- できるだけ階段を使う
- 移動時は自転車を使う
- 一つ手前の

駅で降りて歩く ● 違う階のトイレに行く ● 昼休みに散歩に行く など

また、ウォーキングには生活習慣病の予防効果以外にも、地域の魅力を再発見するきっかけになる楽しみながら歩くことで気分転換になるなど、精神面でも良い影響があります。

日常生活の中で、積極的に体を動かす、軽めの運動を続ける、筋肉を鍛える運動を取り入れることなどが、メタボリックシンドロームの予防や改善につながります。日頃から「体を動かす」ことを意識してみましょう。

### ウォーキングマップを活用しましょう

市では、公園やその周辺を歩くコース・歴史に触れるコースなど、さまざまなコースを紹介しています。また、観光スポットなどを巡る散策マップもあります。各マップは市ホームページからダウンロードするか、お問い合わせください。



せんだいウォーキングマップ

この特集に関するお問い合わせは健康政策課 ☎ 214・8198、FAX 214・4446