

エルアイ武田 × 武田薬品健保 × 武田薬品Well-Being Inspires

エントリー期間がはじまりました。

KEN 歩 Well-Being challenge



# 「歩こうぜ!」

今年、武田薬品健保 × 武田薬品Well-Being Inspiresにエルアイ武田がコラボしてウォーキングイベント「歩fes. (あるふえす) KEN歩 Well-Being challenge『歩こうぜ!』」を開催します。My Health Webを使い、家族や仲間と一緒に歩きながら、Well-Beingを高めませんか。ご参加お待ちしております!



開催期間

10月1日(水) ~ 11月30日(日)

テーマ

正しく歩いて健康効果を最大限に!!

エントリー資格

武田薬品健保の被保険者・被扶養配偶者・  
任意継続被保険者・任意継続被扶養配偶者

エントリー期間

●個人戦・チーム戦ともに

9月1日(月) ~ 9月30日(火)

エントリー期間中、「MY HEALTH WEB」に表示される歩fes.バナーから歩fes.ページへアクセスできますので、「開催概要」をご覧ください。  
※エントリー期間を過ぎるとエントリーできませんので、必ず期限内にエントリーしてください。

個人でも、チーム(最大30名)でも参加できます。  
個人戦のエントリー完了後、チームの作成とチームへのエントリーができます。  
事業場・部署を超えての登録も可能です。仲間や家族を誘ってご参加ください!

賞品 (MY HEALTH WEBポイント)

◆個人賞

1日平均 3,000歩 → 500ポイント

1日平均 5,000歩 → 1,000ポイント

1日平均 7,000歩 → 2,000ポイント

1日平均 9,000歩 → 3,000ポイント

1日平均10,000歩 → 4,000ポイント

◆チーム賞 (チームの方全員に付与いたします)

1位 → 500ポイント

2位 → 400ポイント

3位 → 300ポイント

ご参加には「MY HEALTH WEB」へのご登録が必要です



2025年9月9日

# 正しく歩いて健康効果を最大限に!!

一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事

東海大学医学部客員教授

健康運動指導士 黒田恵美子





はじめまして  
健康運動指導士の黒田恵美子です

本日は、よろしくお願ひいたします



国の施策を少々・・・

## 21世紀における国民健康づくり運動



健康日本21

### 健康日本21(第三次)

2000年～ 第一次  
2013年～ 第二次  
2024年～ 第三次

## 身体活動・運動の推奨値一覧（案）

（※ 「健康づくりのための身体活動基準2013」からの変更点を で記載。）

	身体活動※1 (=生活活動※2 + 運動※3)	運動	座位行動※4 (座りっぱなし)	その他
高齢者 (65歳以上)	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約 <b>6,000歩</b> ) (=週15メッツ・時以上)	筋力・バランス運動・柔軟 性など多要素な運動を 週3日以上	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意し、 できるだけ頻繁に中断する	筋トレ※5を週2日以上
成人 (18～64歳)	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約 <b>8,000歩</b> ) (=週23メッツ・時以上)	息が弾み汗をかく程度の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>週60分以上</b> (=週4メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意し、 できるだけ頻繁に中断する	筋トレを週2日以上
子ども (18歳未満)	(参考) 中強度～高強度の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上行う (主に有酸素性身体活動)	(参考) 高強度の有酸素性身体活動や筋 肉・骨を強化する 身体活動を週3日以上行う	(参考) 座りっぱなしの時間を減らす 特に余暇のスクリーンタイムを 減らす	

※1 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動

※2 身体活動の一部で、日常生活における労働・家事・通勤・通学・趣味などに伴う活動

※3 身体活動の一部で、余暇時間や体育・スポーツ活動の時間に、体力の維持・向上や楽しみなどの目的で、計画的・意図的に実施する活動

※4 座ったり寝転んだりすることで、例えば、デスクワークや、余暇にテレビやスマホを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動

※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。腕立て伏せやスクワット、筋トレマシンやダンベルなど一定の負荷のかかる運動

# 身体活動・運動の推奨値一覧（案）

（※ 「健康づくりのための身体活動基準2013」からの変更点を で記載。）

	運動	その他
	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>息が弾み汗をかく程度の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>筋トレを週2日以上</p>	<p>座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意し、 できるだけ頻繁に中断す</p> <p>筋トレを週2日以上</p>
成人 (18～64歳)	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>息が弾み汗をかく程度の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>筋トレを週60分以上</p>	<p>座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意し、 できるだけ頻繁に中断す</p> <p>筋トレを週2日以上</p>

**身体活動**  
歩くこと  
(約8000歩)

**座位行動**  
座りっぱなし  
でない

**運動**  
息が弾み汗をかく程度の  
身体活動を週60分以上

**その他**  
筋トレ  
週2回以上

※1 歩行は個人差等を考慮する。  
※2 身体活動の一部として、通勤や買い物、散歩や楽しみなどの目的で、計画的・意図的に行うものとする。  
※3 身体活動の一部として、通勤や買い物、散歩や楽しみなどの目的で、計画的・意図的に行うものとする。  
※4 座ったり寝転んだりすることで、テレビやスマホを見ること、車や電車・バス移動で座っていること、読書など、一定の負荷のかかる運動を除く。  
※5 自荷をかけて筋力を向上させるための運動。腕立て伏せやスクワット、筋トレマシンやダンベルなど一定の負荷のかかる運動

## 身体活動

歩くこと  
(約8000歩)

## 座位行動

座りっぱなし  
でない

## 運動

息が弾み汗をかく程度の  
身体活動を週60分以上

## その他

筋トレ  
週2回以上

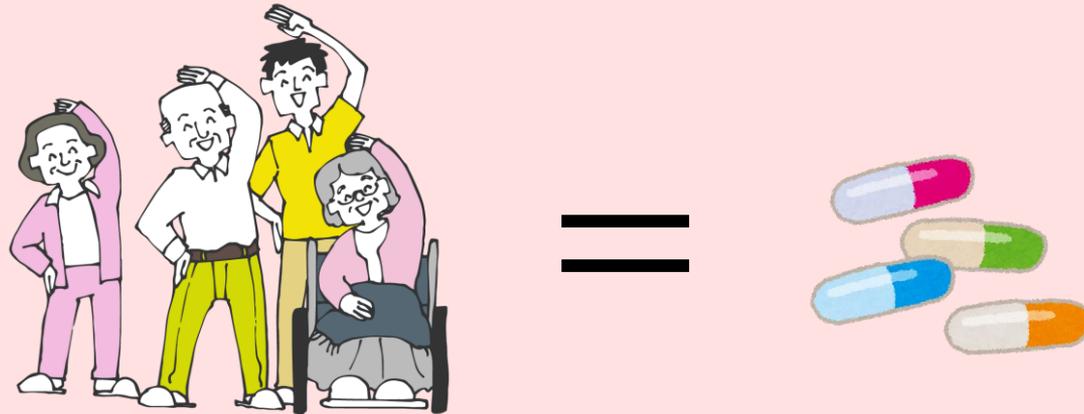
# 運動による健康効果

エビデンスがたくさん  
出てきています



# 「EIM」・・・Exercise is Medicine

## 運動は薬である



アメリカスポーツ医学会が2007年から展開しているスポーツ・運動療法普及プロジェクト

# 歩くことや運動で得られる健康効果

肥満

不調

病気

例えば・・・

睡眠

脳

メンタル



## 13のガンのリスク低下

食道腺がん・肝臓がん・肺がん  
腎臓がん・胃噴門部がん・子宮がん  
骨髄性白血病・大腸がん・頭頸部がん  
直腸がん・膀胱がん・乳がん

## うつ病のリスク低下

毎日20分歩くだけでもうつ病発症の  
リスクが減る

## 糖尿病の発症リスクの低下

カリフォルニアの高齢女性を対象  
1日の歩数が2000歩増えると、糖尿病  
発症リスクが12%下がる。  
速歩にすると 14%下がる。

## 肺炎による死亡リスクが低下

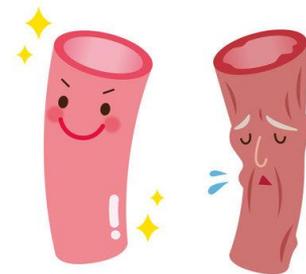
北海道大学65才～79才22300人対象  
1日1時間以上歩いている人は肺炎による  
死亡リスクが低かった

「1日1万歩を続けなさい」大谷義夫著  
ダイヤモンド社 より

# 血管への効果

## 血管を柔らかくする

一酸化窒素が血管の内皮細胞から分泌され、血管の筋肉を弛緩させて血管を拡張する



## 血管を詰まりにくくする

一酸化窒素が血液を固まりにくくし、血栓ができにくくなる

## 交感神経を抑制する

血圧を上げる交感神経の活動を抑え、血圧が下がる



## 心臓を丈夫にする

心臓の筋肉が鍛えられ、より多くの血液を送り出すことができ、血圧が安定する

いつ、どのくらい、どんな速さで、  
どんな頻度で歩くとよいのか

歩数

速さ(強度)

頻度

歩くときの流れ

# 歩数 と 速さ(強度)

ただやみくもにたくさん歩けば良いわけではありません  
歩数と速さ(強度)が大事です

# 病気になりにくい歩数(中之条研究)



歩数	中等度の時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

「中等度」とは、「ややきつい」と感じるくらいの早歩き

中之条研究より改変

# 中等度の強度＝「ややきつい」

早く歩くと脈拍が上がり、息が上がってくる。  
これが運動効果に関わってくる。  
息が苦しい、きつい、という感覚では  
強度が高すぎるので  
「ややきつい」という感覚で歩こう。

続けて20分ではなく、  
**合計20分!!!**

話ができるが  
歌は歌えない  
くらいの速さ



# インターバル速歩

3分くらいの「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行うと続けて早歩きするよりも効果が上がる



ゆっくり



早く



ゆっくり



早く

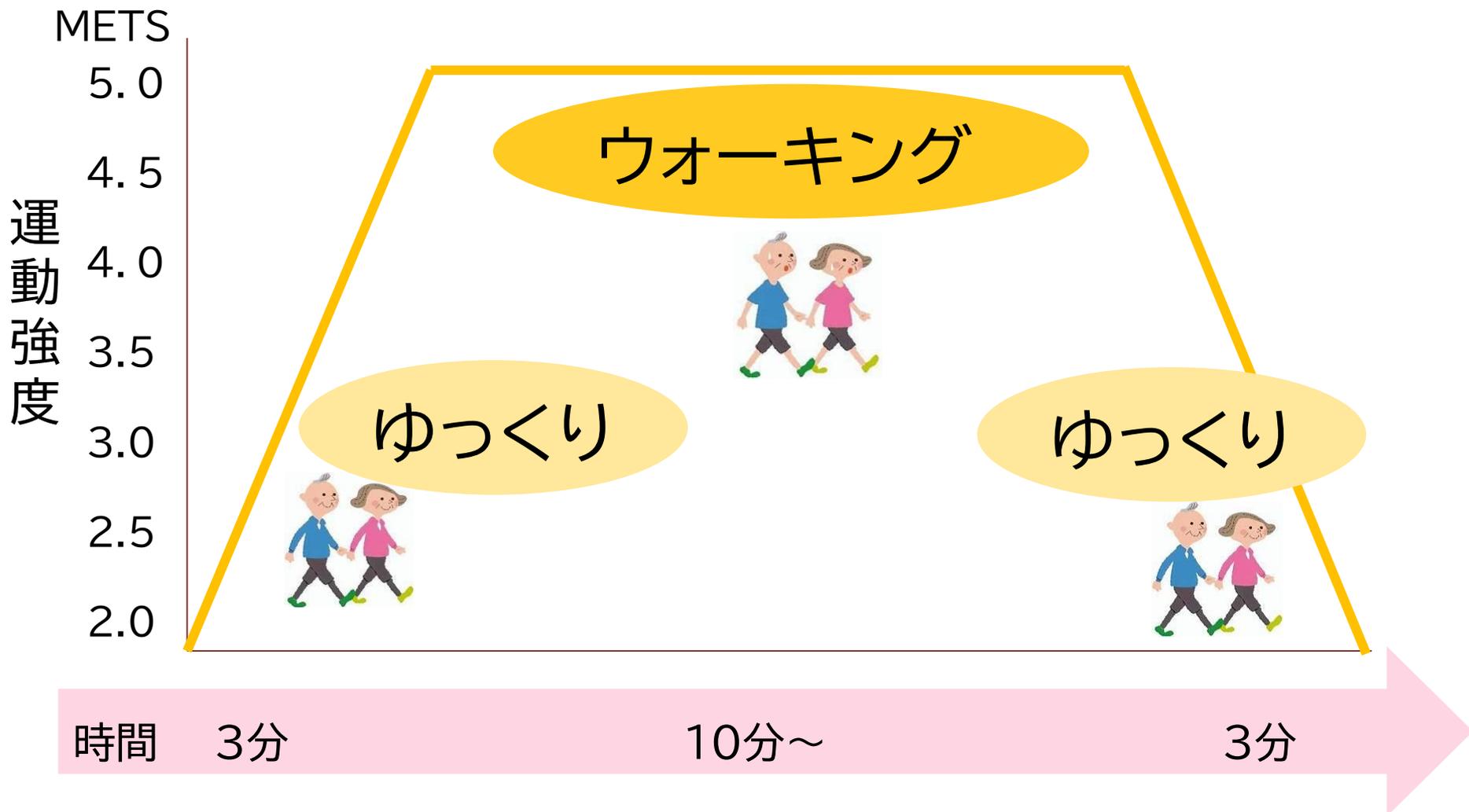


# 歩くときの流れ

いきなりスピードを上げないで  
ウォームアップからクールダウンの流れを！

# しっかり歩くときには山を作るのが大事

ウォームアップ→ウォーキング→クールダウンの流れを作る



# メタボの方への留意点



ちょっと  
ひと言

普段運動習慣がない方が多い  
血圧や血糖、脂質、喫煙のリスク因子が重なっている



強度が高くて頻度の多い運動は、膝や腰 他の関節を痛めたり、心血管疾患の発症のリスクになる



大切なことは、**中等度までの運動**にすること  
安全性の高い低い強度の運動から始め、1回の運動の流れの中に「ウォームアップ」から「ピーク」、そして「クールダウン」へという流れの山を作ること

いつ歩く?!

ウォーキングの時間をどこで作る?

# ウォーキングとしてでも移動の歩きでもOK！

- ・通勤でも
- ・犬の散歩でも
- ・仕事中でも
- ・山歩きでも

## 移動の手段



- ・犬の散歩
- ・通勤通学
- ・買い物

## 有酸素運動



- ・ウォーキング



- ・ノルディック  
ウォーキング

## レジャー



- ・ハイキング



- ・旅行

# ウォーキングとしてでも移動の歩きでもOK！

- ・通勤でも
- ・犬の散歩でも
- ・仕事中でも
- ・山歩きでも

## 移動の手段



## 生活活動

- ・犬の散歩
- ・通勤通学
- ・買い物

## 有酸素運動



## 運動

- ・ウォーキング
- ・ノルディックウォーキング

## レジャー



- ・ハイキング
- ・旅行

# いつ歩くのが効果的？

朝のウォーキングは、セロトニンの分泌が高まり、心を穏やかにする効果がある  
セロトニンは夜になるとメラトニンに変わるため、寝つきが良くなったり深く眠れる



早朝ウォーキングは、体温が低く運動の準備ができていないため、脳卒中、心筋梗塞による死亡率が高い

糖尿病の方には毎食後30分～1時間の間に10分で効果が上がる

夕方4時から6時ころの体温が一番高いときに歩くと寝るときに深部体温が下がって寝つきが良くなる

寝る1時間くらい前に歩くと成長ホルモンの分泌がよくなり、疲労回復効果が高まる



# 歩数の増やし方

自分はどんな歩きをしているのか、  
まず現状を知り、無理なく増やしていきましょう

※30分≒3000歩

犬の散歩を1日30分  
立ち仕事



$$(3000\text{歩} \times 7\text{日}) + (5000\text{歩} \times 5\text{日}) = 46000\text{歩}$$

ウォーキング1万歩  
週2回  
在宅ワーク2日間と  
入社3日間



$$(1\text{万歩} \times 2\text{日}) + (1000\text{歩} \times 2\text{日}) + (6000\text{歩} \times 3\text{日}) = 40000\text{歩}$$

営業で毎日1万歩  
歩いているが  
休日は家でゴロゴロ



$$(1\text{万歩} \times 5\text{日}) + (1000\text{歩} \times 2\text{日}) = 52000\text{歩}$$

色々な生活パターン、  
仕事の仕方があります  
それぞれに増やし方が  
違ってよいのです

※30分≒3000歩

1日約  
6570歩

犬の散歩を1日30分  
立ち仕事



$$(3000\text{歩} \times 7\text{日}) + (5000\text{歩} \times 5\text{日}) = 46000\text{歩}$$

1日約  
5700歩

ウォーキング1万歩  
週2回  
在宅ワーク2日間と  
出社3日間



$$(1\text{万歩} \times 2\text{日}) + (1000\text{歩} \times 2\text{日}) + (6000\text{歩} \times 3\text{日}) = 40000\text{歩}$$

1日約  
7400歩

営業で毎日1万歩  
歩いているが  
休日は家でゴロゴロ



$$(1\text{万歩} \times 5\text{日}) + (1000\text{歩} \times 2\text{日}) = 52000\text{歩}$$

色々な生活パターン、  
仕事の仕方があります  
それぞれに増やし方が  
違ってよいのです

# 歩数を増やすときは

---

普段の平均歩数に1000歩増やす



体が慣れたら、また1000歩増やす



目標歩数へ



## こんなデータもあります

ニュージーランド オタゴ大学  
糖尿病や高血圧ではない18歳から40歳までの  
人を対象に、血糖値とウォーキングの関係を調べた

一気に歩くよりこまめに歩いた方が  
血糖値が下がり肥満を防げる

30分に1度、1分半ほど歩けば  
血糖値が下がり肥満が防げる

週1～2回の8000歩の歩行で健康効果が得られる

毎日、平均15分間の早歩きで早期死亡が約20%減少  
1日3時間以上ゆっくり歩くと早期死亡が4%減少



# 正しい姿勢・歩き方

効果があがり  
身体を壊さない歩き方を！



# 正しい姿勢・正しい歩き方とは

「歩く」動作は「立位」が前方へ移動すること  
普段の立ち姿勢を直すことが  
歩き方を改善する要になる！

# 実は、姿勢と体調はかかわりが深い！

腰痛



首こり  
緊張性頭痛



肩こり



股関節痛



下腹ぽっこり



逆流性食道炎

疲れやすい



内臓下垂



つまずきやすい



尿漏れ

# 姿勢を良くすることのメリットや効果

腰痛を予防する

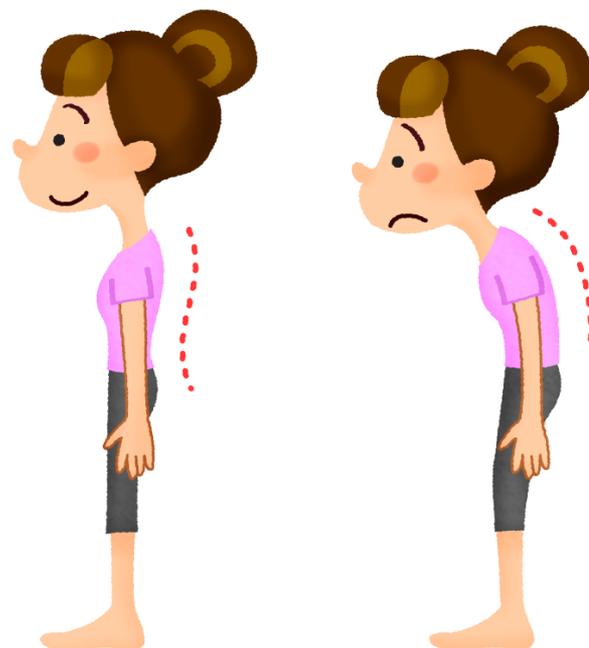
インナーマッスルを強める

体型を良くする

印象を良くする

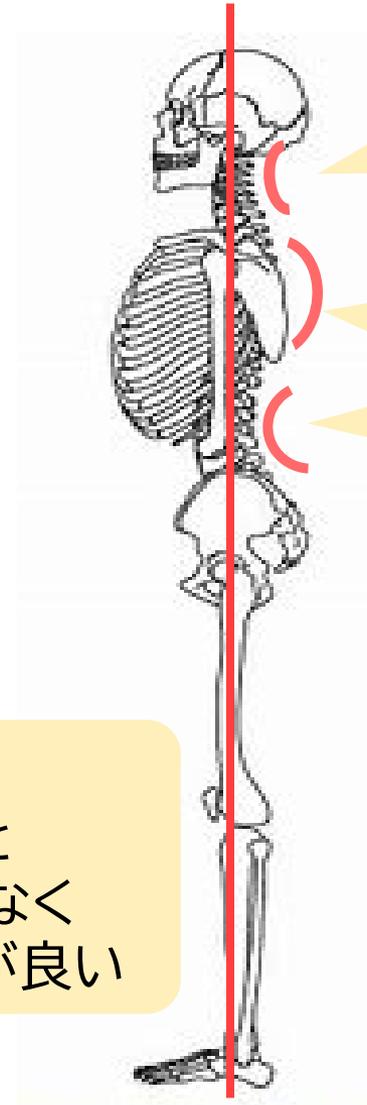
効果を上げる速歩ができる

身体を痛めずに歩ける



# より良い立ち方は 正しいアライメントで(骨格の配列)

## 背骨のS字カーブ

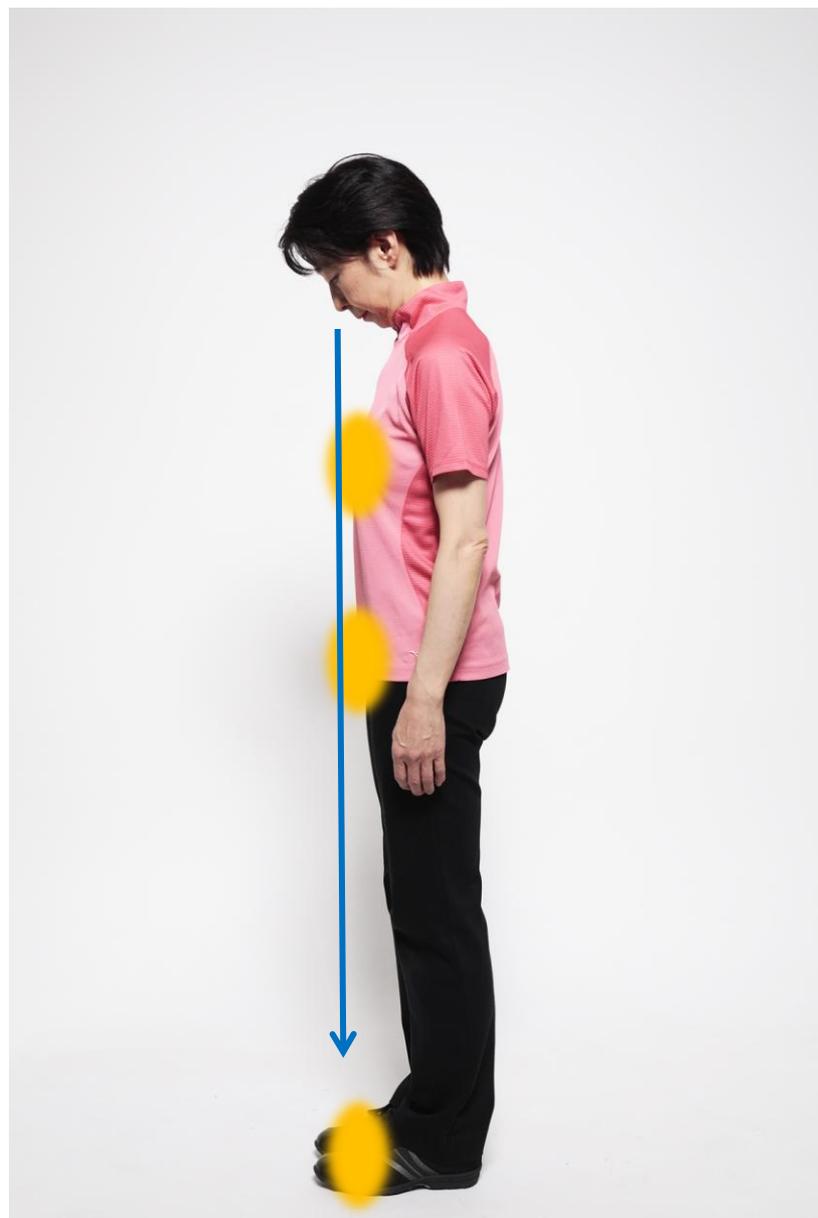


S字カーブを  
保つようにすると  
関節の負担が少なく  
筋肉のバランスが良い

# まずは・・・ カンタン姿勢チェック

顔だけで  
下を見てください

胸とお腹と足の先  
どこが一番多く  
見えていますか？



あなたの姿勢は正しい？

その場に立ち上がって  
ご一緒に！

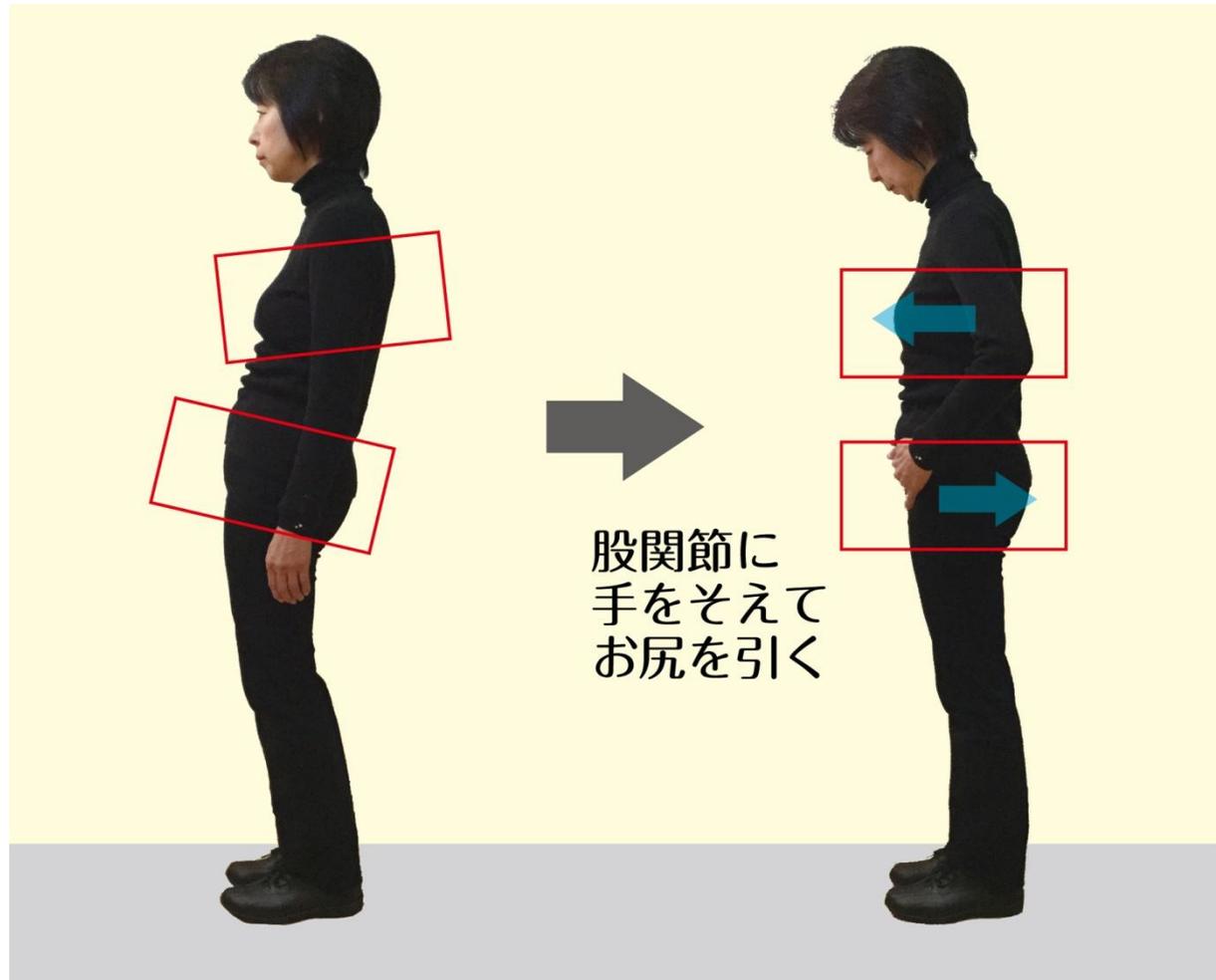




お座りください

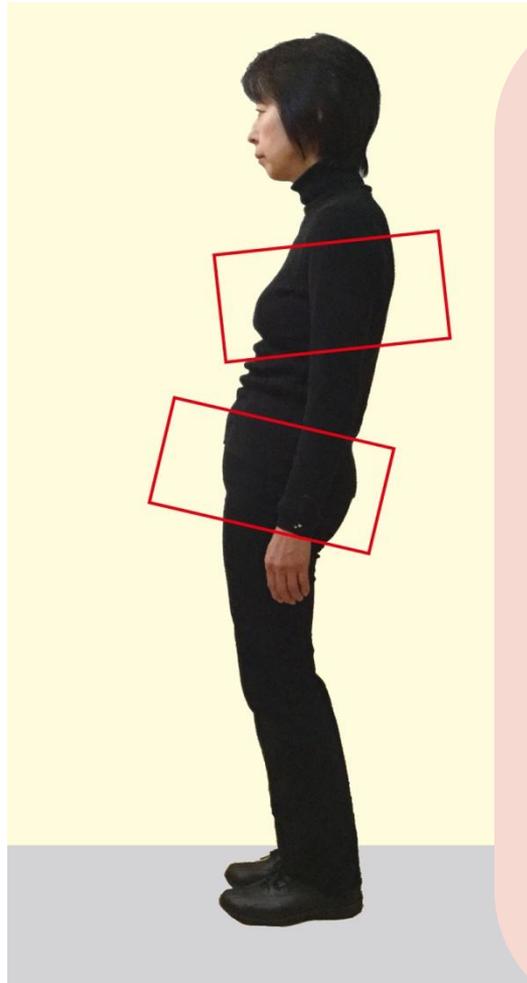
# 下腹ポッコリさんタイプ

胸よりお腹が見えて甲が見えない



# 下腹ポッコリさんタイプ

胸よりお腹が見えて甲が見えない

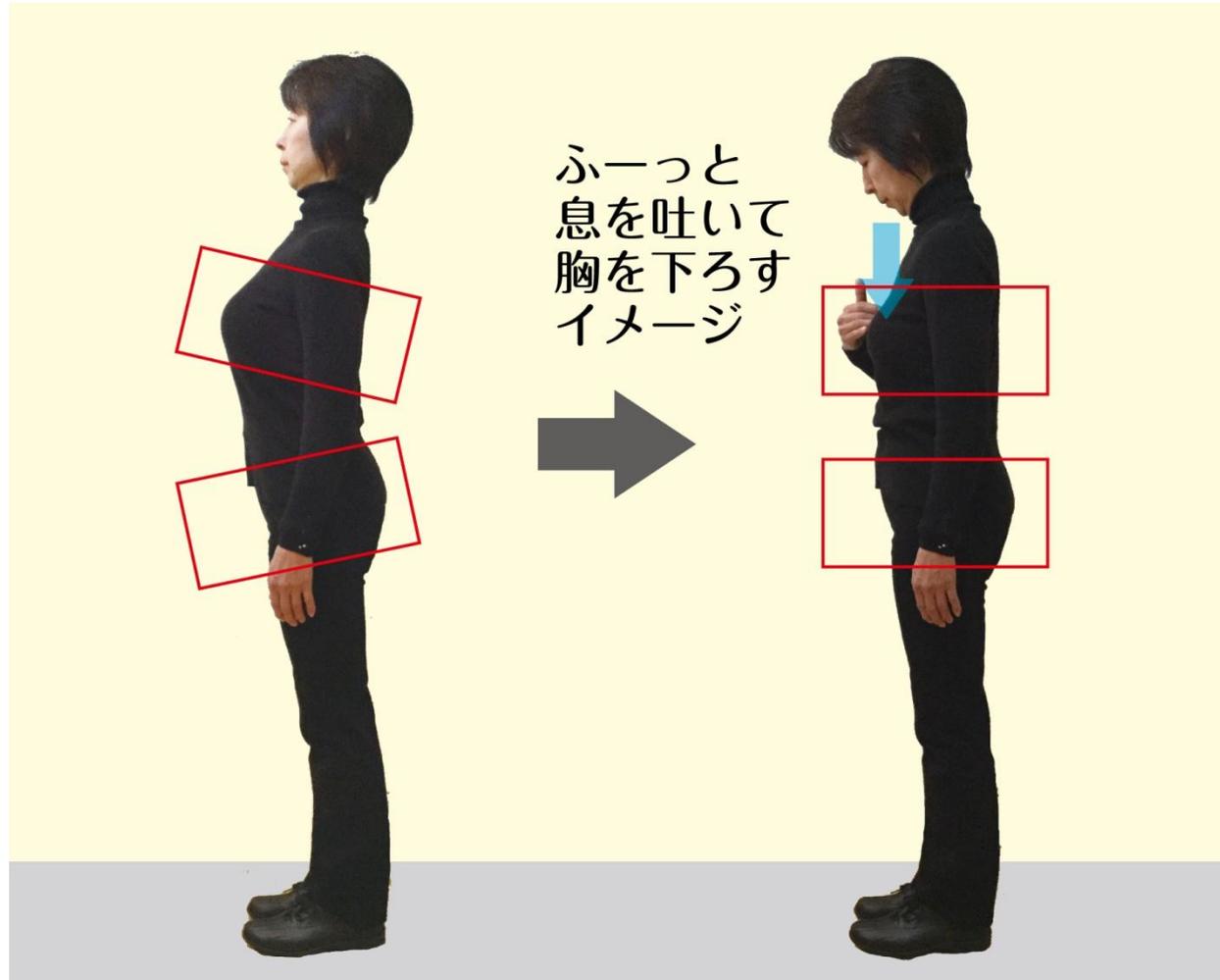


例えば・・・

猫背になりやすく、  
肩こりがあり、  
下腹ぽっこりが気になる  
お尻やももの裏側、  
背筋が弱く、  
胃腸が疲れやすい  
すり足で歩くのが遅い

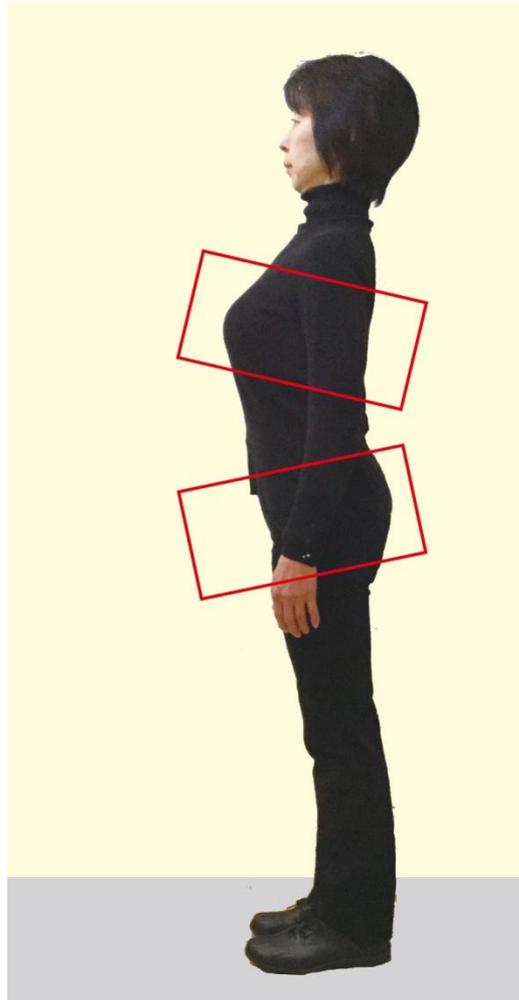
# 胸張りさんタイプ

胸がたくさん見えて甲が見えない



# 胸張りさんタイプ

胸がたくさん見えて甲が見えない



美しい姿勢だが  
背骨のS字カーブが  
なくなるので、

例えば…  
首コリ、緊張性頭痛、  
寝つきが悪いなどの  
症状があり、  
腰椎すべり症などに  
なりやすい  
つまづきやすい

# よりよい立ち方の意識

顔を正面に  
向ける

胸郭と骨盤を  
平行にする

肛門をきゅっと締め、  
下腹部とももの内側に力が入る

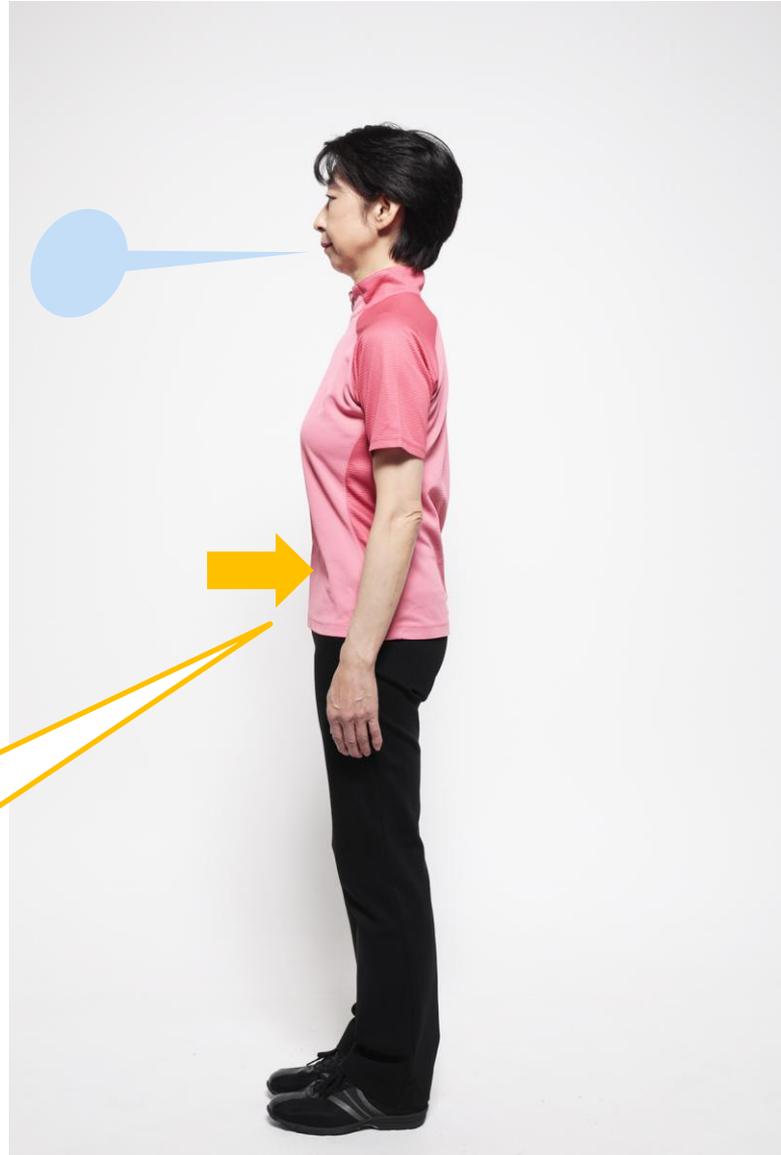
かかとに重心が乗り  
足指5本とも下ろす



# 息を長く吐くだけでお腹が引っ込む (ドローイン)

ふーっと息を吐き  
最後の最後まで  
吐き切る！

すると、  
腹横筋が引き締まり  
腹がへこむ



実は、簡単で効果が上がるのが  
「歩き方」を変えること！

良い姿勢で、  
重心が前に前に進んでいくことで  
歩幅が広がり、早く歩ける

# 歩き方のさまざまなクセ

---



# どれも関節を痛めやすい

腕が内側に入り  
腰振り歩き

腕が外側に開き  
がに股歩き

腕が振れない  
とぼとぼ歩き

腰痛

股関節痛

ひざ痛

外反母趾

巻き爪

筋力低下



# より良い歩き方とは

---

前後左右に安定して  
歩幅が広く 早く歩けること



体操

体幹の安定  
足の機能

車の両輪



意識

へそ下に力  
腕を振る

# 1・足先を正面に向けて、一直線を挟むように出す

かかとから  
着地する

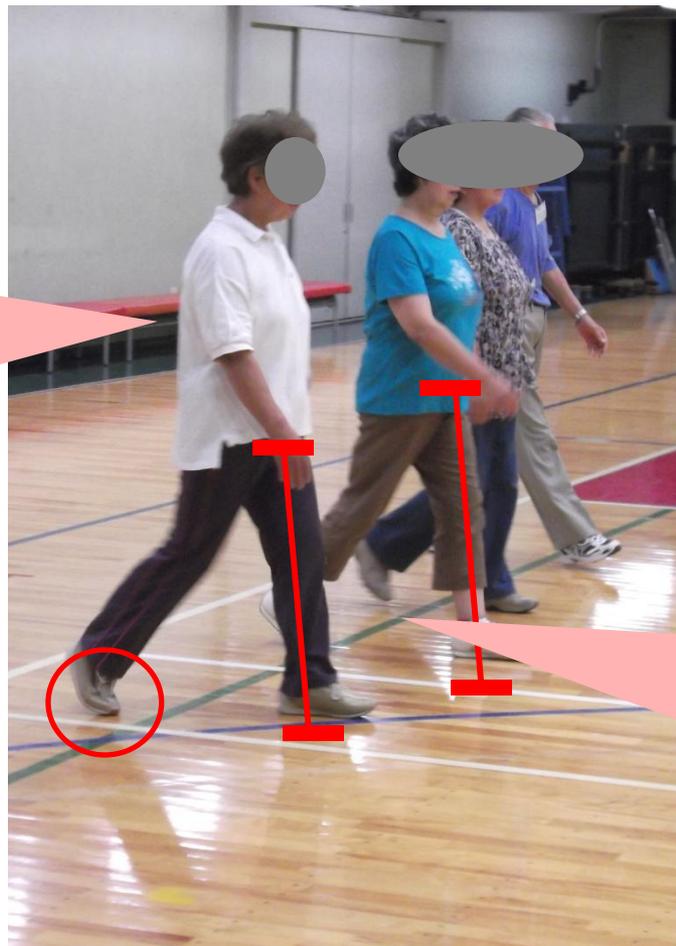
足先を正面に  
向けて  
着地する

一直線を左右から  
挟むように出す



## 2. 出した足に素早く上半身を乗せる

出した足に素早く  
骨盤・胸郭・頭を  
乗せる！



後ろの足は  
足先が最後に  
床から離れるので、  
意識できる人は  
「地面を押す」

その場に立ち上がって  
ご一緒に！

より効果的な歩き方を  
感じてください





お座りください

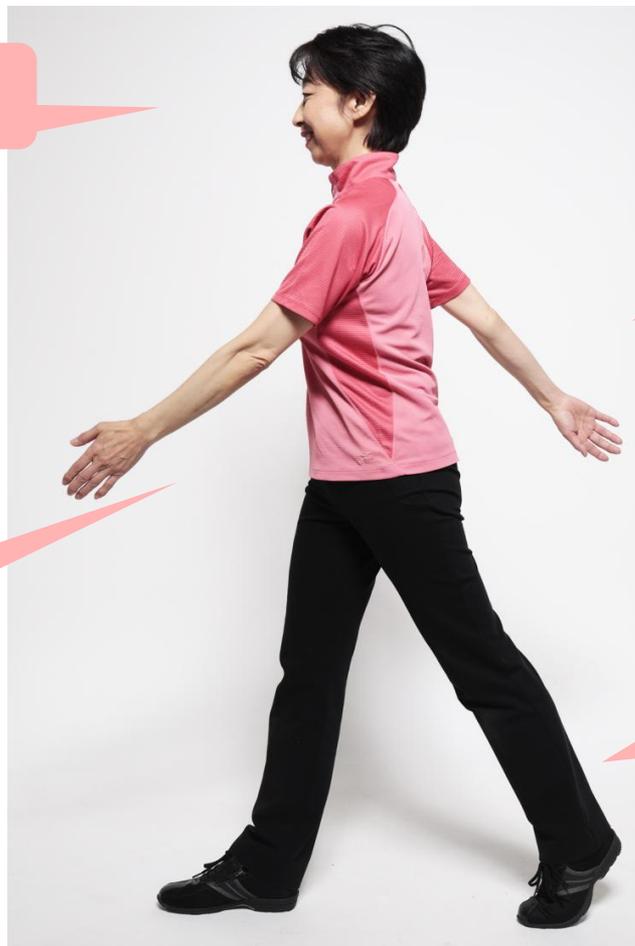
# 意識することは少なく！

顔を下げない！

腕は身体に平行に  
後ろに意識して振る

おへその下を  
キュッと締めて

余裕があれば  
ひざを伸ばして  
足指で押し切る



鞆を持っているときは腕以外の意識をする  
空いている手を振り、荷物は時々持ち替える

# 裏技・・・あります

す、す、す・・・

自然と重心が前に乗り  
姿勢が崩れずに歩ける！



# 自分でする確認・評価のポイント

歩幅が広がり、早く歩ける

長く歩いても疲れにくい

関節痛を起こしにくい



# 歩く前、歩いた後に やっておくとよい体操

朝起きたら足の体操  
歩く前に簡単なストレッチをするだけで  
歩幅が広がり、早く歩ける  
さらに、疲れにくく痛みにくくなる

# 朝、出かけるまでにやっておきたい足の体操

## 足の体操 足指開き

隣同士の指をつまんで  
上下に10回動かす

この要領で  
小指まで行う



## 足の体操 足首回し

内くるぶしと  
外くるぶしを  
結んだ真ん中に人  
差し指を当てる

右足の場合、  
右手で足首を持って  
左手で足先を持って足首を回す  
内回し外回し左右10回ずつ

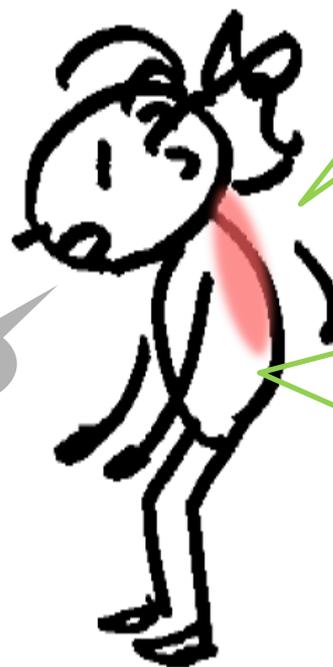


# 歩く直前にやっておきたい2つの体操

## 肩甲骨ほぐし ギューパツ 2回



肩甲骨を  
意識して、  
ぎゅーっと  
縮める



背中を丸めて  
脱力

反り腰の方は  
腰をしっかり  
丸める

1. 肘を曲げて後ろに引き、  
肩甲骨の間をギューツと5秒間  
縮める

2. はあっと息を吐き  
ながら腕を前に  
だらんと脱力し、10秒

# ふくらはぎ & もものつけ根ストレッチ 20秒ずつ



かかとを床に  
押し付けて  
足先は正面を  
向ける

身体を起こして  
足の付け根を  
前に出す



足先を  
外向きに

1. 足を前後に開いて立ち、  
前のひざを曲げて  
後ろ足のふくらはぎを伸ばす

2. 体を少し起こすようにして  
後ろの足の  
お腹からももにかけて伸ばす

その場に立ち上がって  
ご一緒に！

より効果的な歩き方を  
感じてください





お座りください

# ちょこっとエクササイズ

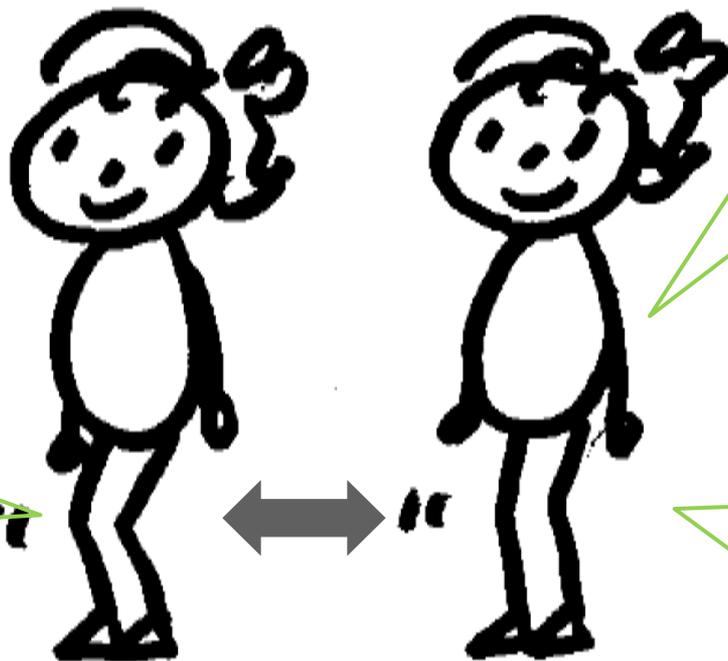
もう1歩深めたい方、ひざ腰が不安な方にお勧めのエクササイズ

ひざ痛、腰痛を楽にする・体幹を引き締める

## ゆるゆる屈伸

1~3分 1日数回

1秒間に2回  
くらい  
リズムカルに



肩に力を入れず  
腕はだらんと  
下げておく

ひざは足先の  
方向に曲げる！

足先よりひざが  
前に出ない  
くらい浅く屈伸

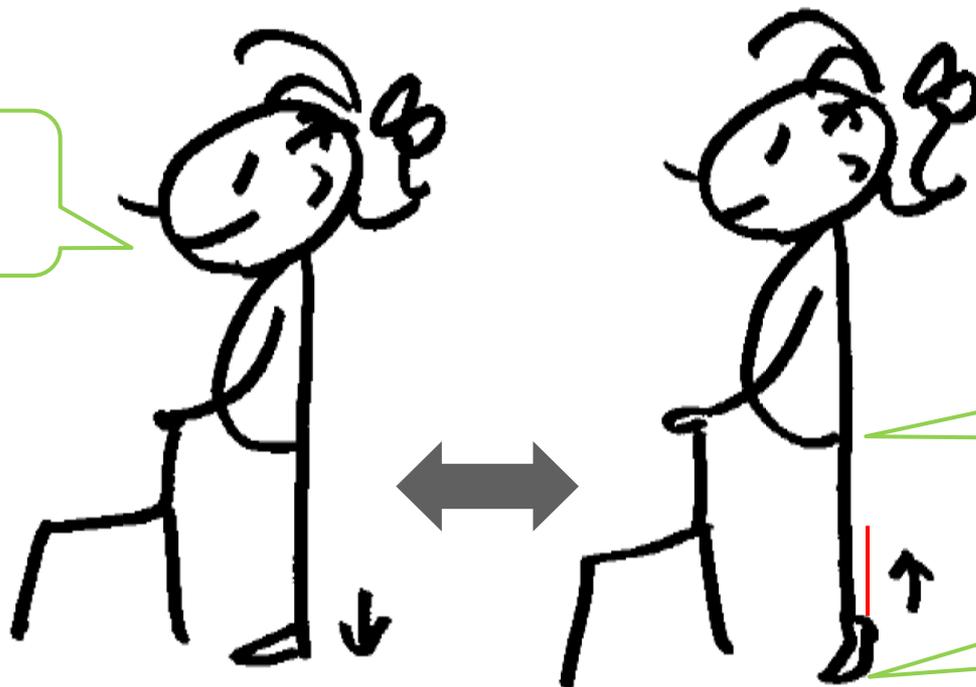
1. 足先を正面に向けて  
足の上に握りこぶし  
1個分を離して立つ

2. 軽くゆるゆると  
屈伸を続ける

蹴り出しを良くし、全身の血流を改善

## かかと上げ下ろし 10~30回

顔は正面を  
向けておく



1. 足を閉じて立つ  
不安定なら  
安定したものにつかまる

2. お尻(肛門の辺り)を締め、  
かかとを浮かせて  
3秒キープして、下ろす

# 歩く以外に大事なこと

いくら頑張っても  
健康度を下げってしまう落とし穴が「座り続けること」

# 座りすぎることによってこんな健康被害がある

日本人は1日平均7時間座っている  
シドニー大学の調査



座位時間が長いと死亡リスクが5割高まる  
ノルウェーオスロの研究所



日中座っている時間が2時間増えるごとに死亡リスクは15%増  
糖尿病27%増 高血圧20%増 脂質異常症18%増

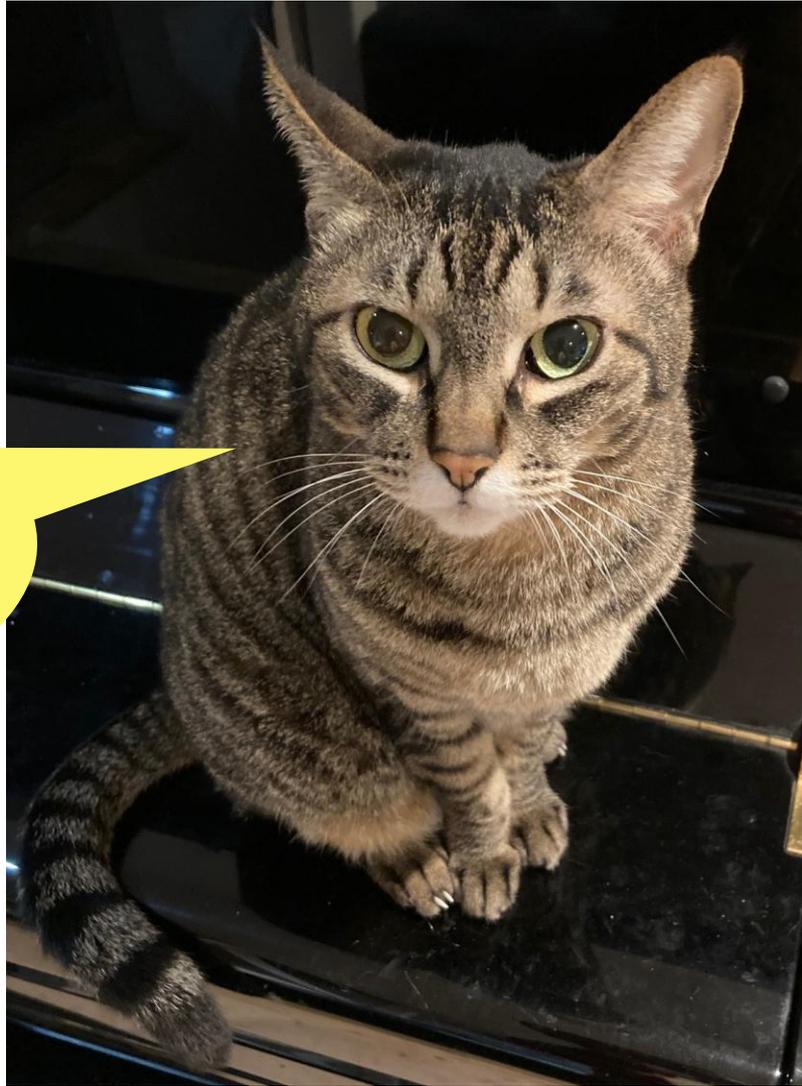
京都府立医科大学大学院が6万人を対象に調査

1日6時間以上座る人は3時間未満の人に比べて、  
循環器疾患、がん、糖尿病、腎臓病、自殺、慢性閉塞性肺疾患、誤嚥性肺炎、  
肝疾患、消化性潰瘍などの消化器疾患、パーキンソン病、アルツハイマー病、  
神経疾患、筋骨格疾患による死亡リスクが高い

アメリカの報告

**最低の努力で  
最高の効果を!!**

ありがとう  
ございました



エルアイ武田 × 武田薬品健保 × 武田薬品Well-Being Inspires

エントリー期間がはじまりました。

KEN 歩 Well-Being challenge



# 「歩こうぜ!」

今年、武田薬品健保 × 武田薬品Well-Being Inspiresにエルアイ武田がコラボしてウォーキングイベント「歩fes. (あるふえす) KEN歩 Well-Being challenge『歩こうぜ!』」を開催します。My Health Webを使い、家族や仲間と一緒に歩きながら、Well-Beingを高めませんか。ご参加お待ちしております!



開催期間

10月1日(水) ~ 11月30日(日)

テーマ

正しく歩いて健康効果を最大限に!!

エントリー資格

武田薬品健保の被保険者・被扶養配偶者・任意継続被保険者・任意継続被扶養配偶者

エントリー期間

●個人戦・チーム戦ともに 9月1日(月) ~ 9月30日(火)

エントリー期間中、「MY HEALTH WEB」に表示される歩fes.バナーから歩fes.ページへアクセスできますので、「開催概要」をご覧ください。  
※エントリー期間を過ぎるとエントリーできませんので、必ず期限内にエントリーしてください。

個人でも、チーム(最大30名)でも参加できます。  
個人戦のエントリー完了後、チームの作成とチームへのエントリーができます。  
事業場・部署を超えての登録も可能です。仲間や家族を誘ってご参加ください!

## 賞品 (MY HEALTH WEBポイント)

### ◆個人賞

- 1日平均 3,000歩 → 500ポイント
- 1日平均 5,000歩 → 1,000ポイント
- 1日平均 7,000歩 → 2,000ポイント
- 1日平均 9,000歩 → 3,000ポイント
- 1日平均10,000歩 → 4,000ポイント

### ◆チーム賞 (チームの方全員に付与いたします)

- 1位 → 500ポイント
- 2位 → 400ポイント
- 3位 → 300ポイント



ご参加には「MY HEALTH WEB」へのご登録が必要です

