

## 道民の運動習慣

～あなたは運動をしていますか？～

★男性の約4人に3人が運動習慣「なし」



★女性の約6人に5人が運動習慣「なし」



### ※運動習慣「有」とは・・・

「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している」ことを指します。

## 道民1日あたりの歩数

男性 6,381 歩 (目標 8,000 歩)、  
女性 5,147 歩 (目標 6,000 歩) と、  
北海道の目標値を下回っています。

目標まで

男性は、あと 1,619 歩！

女性は、あと 853 歩！

出典：令和4年度健康づくり道民調査



## 運動は大切！

身体活動・運動の量が少ない者は、  
循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモテ  
ィブシンドローム、うつ病、認知症等の**発症・**  
**罹患リスクが高い**ことが報告されています。  
日頃からの運動習慣で、  
病気のリスクを減らしましょう！



### ※ロコモティブシンドロームとは・・・

年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下する  
ことで、介護が必要となる可能性が高い状態のこと

## 日常生活で体を動かそう



身体活動を増やし、運動習慣を確立  
するための気付きの工夫や情報提供の  
ツールとして「アクティブガイド」が作成されて  
います。

毎日を元気で健康に過ごすために、  
職場・家庭・地域で、まずはできることから、  
今よりも10分多く体を動かしましょう。

アクティブガイドは  
厚生労働省 HP で  
確認できます。  
アクセスはこちらから！



## すこやかロードを活用しよう！

～身近で気軽に楽しくウォーキングを～

すこやかロードとは、  
北海道健康づくり財団  
が認定する、身近で気  
軽に楽しく健康づくりを  
行うためのウォーキング  
ロードです。

全道の101市町村  
に201コースあります。  
(令和6年度時点)  
地域や地元のすこやか  
ロードを、ぜひ活用して  
ください。



△医療機関に受診中の方は、主治医の  
指示に従ってください。



△ウォーキングは無理をせずに行いましょう。  
△胸や頭が痛い、めまいや吐き気、悪寒がする  
など、体調が優れない場合は、すぐにウォー  
キングを中止しましょう。



すこやかロードコースやウォーキング  
の効果、注意点について詳しく  
知りたい方はこちらから！  
(北海道健康づくり財団 HP)



作成 江別保健所・千歳保健所  
滝川保健所・深川保健所

実施 北海道