

*active manpo*

アクティブ万歩

TH-300

ガイドブック



**YAMASA**

山佐時計計器株式会社

## アクティブ万歩を お使いになる方に

この度は「アクティブ万歩TH-300」をお買い上げ頂きましてありがとうございます。

この万歩計は、東京都健康長寿医療センター研究所、青柳幸利博士の監修により製作いたしました。

以前より「ウォーキングが健康に良い」とは、常識として広く知られていました。しかし、具体的にどの位の量(歩数)をどの様(速歩き)に歩けば効果的なのかを示してくれる、エビデンス(科学的根拠)のある指標はありませんでした。

山佐時計計器(株)では、長年培った万歩計のノウハウを生かし、青柳博士のエビデンスを取り入れることで「病気になるない歩き方の黄金律」を、どなたでも気軽に体験して頂くために、「アクティブ万歩TH-300」を開発しました。

「黄金律」は何も難しいことではありません。この小冊子を参考に、万歩計を指標とし、感覚として取り入れてください。

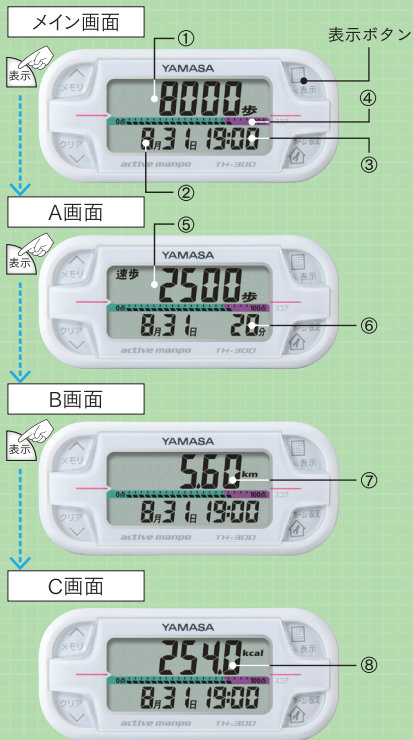
日常生活の中で、ウォーキングを通じて皆様の健康の維持・増進にお役立て頂くことを願って止みません。

## 中之条研究とは？

青柳博士が群馬県中之条町で2,000年から行なっている身体活動と心身の健康に関する学際的研究で、博士の故郷である中之条町の65歳以上の住民、5,000人以上を対象に運動頻度や強度・時間、食生活や睡眠時間、病気の有無などの膨大なデータを解析し、実証されたものを論文にまとめました。

多くの研究成果の中でも、中強度運動の質と量による様々な疾病への予防効果の実証は、大きな反響を呼び「奇跡の研究」、「中之条の奇跡」と称賛を浴びています。「8,000歩、速歩き20分」は、「病気になるない歩き方の黄金律」(青柳式速歩き健康法)として、ウォーキングをする上での健康スタンダードとして認知されています(NHKあさイチ、おはよう日本、ためしてガッテンなど数多くのメディアで、新しい健康づくりの基準として紹介されています)。

研究は様々な成果を出しながら、現在も継続中です。



## 表示画面の説明

「表示ボタン」を押すと、メイン画面から順にA画面→B画面→C画面と切り替わります。

- ① 総歩数表示
- ② 日付表示
- ③ 時刻表示
- ④ スコアのバーグラフ

→1目盛り5点刻みで、運動効果をバーグラフでスコア表示します。青色が0～80点までで、赤色が85点～100点です。赤色部分の「目標達成ゾーン」(8～9頁参照)を目指しましょう。

- ⑤ 速歩歩数
- ⑥ 速歩時間
- ⑦ 距離(設定した歩幅で算出)
- ⑧ 消費カロリー(歩行での消費カロリー)

### 歩行強度の設定について

TH-300では3～5メッツで歩行強度設定ができます(方法は取扱説明書参照)。

人によって適正な速歩き速度は異なりますので、歩くのが遅い人は3メッツ、速い人は5メッツ設定で速歩時間を測りましょう。普通の人には4メッツで始めてください(メッツについては7頁参照)。

## メモリ画面



①のメモリボタンを1回押すと、本日の累計歩数と日付が表示されます。以降1回押す度に1日ずつ日付を遡り表示します。(最大30日分)



メモリボタンを1回押してから②のクリアボタンを押すと、1回目に過去30日間の平均歩数が表示されます。それ以降は押す度に30日前から逆に歩数を表示していきます。

\*30日間の平均値でも、8,000歩、速歩き20分をクリアするようにしましょう。



③のホーム・設定ボタンを押すと、メイン画面に戻ります。



それぞれの表示画面で、メモリボタンを1回押してからメモリボタンかクリアボタンを押すと、過去30日分のそれぞれの画面でのデータを見ることができます。

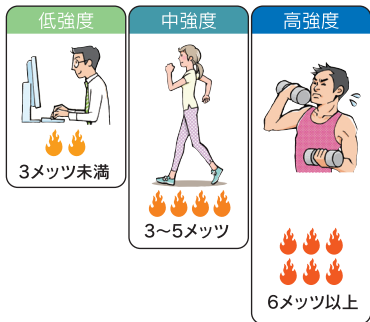
## メッツとは？

(METs=Metabolic Equivalents=代謝当量)

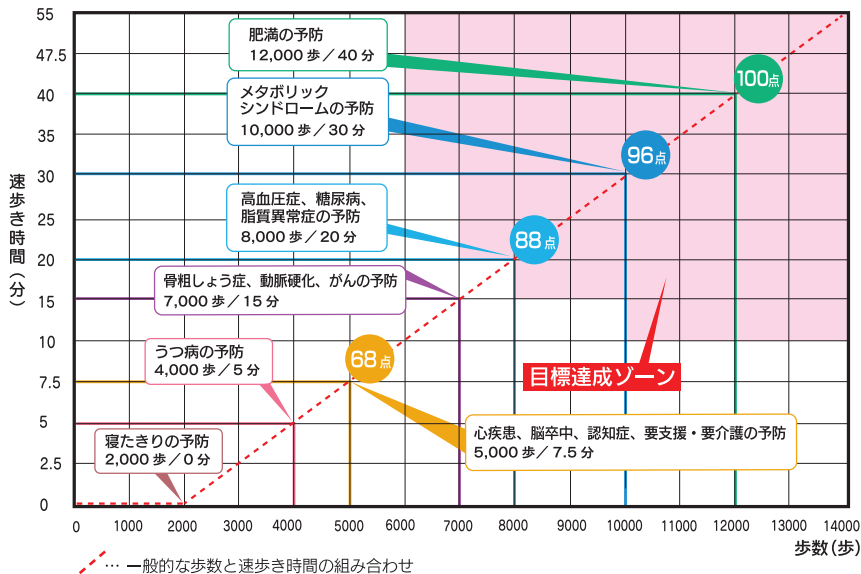
私たちが普通に椅子に座ってじっとしているときに1メッツです。1メッツの酸素摂取量は、年齢や性別にかかわらず、1分間に体重1kgあたり3.5mlと決まっています。倍の酸素摂取量の運動が2メッツ、3倍が3メッツです。3メッツ未満を低強度運動、3～5メッツを中強度運動、6メッツ以上を高強度運動と定めています(各運動強度の特性は10～11頁参照)。



人によって適正な中強度運動は異なりますので、自分に合った強度設定をしてください。3か4メッツ設定から始めて、速歩き時間20分をクリアするようなら、設定を5メッツに上げてみましょう。



## 中之条研究のデータから得られた 病気の予防ライン



## 目標達成ゾーン

「中之条研究」のデータから導き出した歩数、と速歩き時間の組み合わせをもとに、歩行活動のスコア(100点満点)をバググラフで表示します。バググラフが目標達成ゾーンに到達するように歩きましょう。※バググラフは一目盛りが5点になります。

## 運動強度の特性について

運動の強度は、大きく低強度運動、中強度運動、高強度運動に分けられます。強度による特性を理解して健康づくりに生かしましょう。

### 低強度運動(3メッツ未満)

低強度の身体活動では、新陳代謝を活発にしませんので、健康増進や疾病予防の効果も期待できません。8,000歩歩いたとしても全てをゆっくりブラブラと歩いたのでは健康効果を得られません。

例: デスクワーク、ゆっくり歩行、軽い家事など

### 高強度運動(6メッツ以上)

ハードな運動やスポーツをすると、活性酸素や疲労物質である乳酸の発生が増加します。活性酸素は遺伝子や細胞を傷つけます。疲労が溜まってくと修復・回復が間に合いません。このような状態では免疫力も低下しますし、過度の運動は筋肉や関節にも大きな負担がかかります。高強度運動では健康面にリスクを伴いますので、運動選手のようなトレーニングと、健康づくりの運動とは分けて考えるようにしましょう

例: ランニング、水泳、登山、筋トレなど

### 中強度運動(3~5メッツ)

中強度の運動は、新陳代謝を活発にして心肺機能を強くし、体温を上げて免疫力を高めてくれます。血液の循環を促進し、血圧を下げる効果もあります。運動による健康効果がほぼ全て得られますし、活性酸素や乳酸を過剰に発生させる危険性もありません。「効果があっても害はない」のが中強度運動です。

例: 速歩き、軽い筋トレ・体操、ハイキングなど

### 中強度運動のウォーキングとは?

理想的な中強度運動のウォーキング(速歩き)は、人それぞれで速さが違ってきます。速く歩くことを意識して歩き、呼吸が楽過ぎず、かといって息苦しすぎない「何とか会話のできる程度の状態」が、その人にとっての理想的な中強度運動のウォーキングです(最大酸素摂取量の40~60%の運動)。



「1日8,000歩、速歩き20分」は健康効果が得られてリスクのない、まさに健康の増進や維持にうってつけの「黄金律」なのです。

この万歩計で「黄金律」の運動を実感して身につけてください。

監修  
青柳 幸利

東京都健康長寿医療センター研究所  
運動科学研究室長



1962年、群馬県中之条町生まれ。筑波大学卒業後、トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。故郷の中之条町で2,000年から5,000人以上の住民を対象に身体活動と疾病予防の関係についての研究を実施(継続中)。

研究から導き出された「1日8000歩、速歩き時間20分」という病気になりやすく、健康増進や維持に効率的な黄金律は、奇跡の研究と称賛を浴び、NHK「あさイチ」や幾多のメディアでも紹介。また、多数の自治体や健康保険組合などでも、健康づくりの指標として取り入れられている。

## 山佐時計計器株式会社

1942年創業。1965年に万歩計の第一号機である「万歩メーター」を発売。日本の歩数計の第一号機でもあり、「万歩計」は登録商標。日本のウォーキングによる健康づくり運動に貢献。

青柳博士の中之条研究の成果をいち早く万歩計に取り入れて、THシリーズとして発売。今回のTH-300は使い勝手を向上させた万人向けの機種として開発。