

アクティブウォーキング記録表

歩きの変化が
ひと目でわかる!

月日	歩数	速歩時間	スコア (点数)	月日	歩数	速歩時間	スコア (点数)
月1日()	歩	分	点	月1日()	歩	分	点
2日()	歩	分	点	2日()	歩	分	点
3日()	歩	分	点	3日()	歩	分	点
4日()	歩	分	点	4日()	歩	分	点
5日()	歩	分	点	5日()	歩	分	点
6日()	歩	分	点	6日()	歩	分	点
7日()	歩	分	点	7日()	歩	分	点
8日()	歩	分	点	8日()	歩	分	点
9日()	歩	分	点	9日()	歩	分	点
10日()	歩	分	点	10日()	歩	分	点
11日()	歩	分	点	11日()	歩	分	点
12日()	歩	分	点	12日()	歩	分	点
13日()	歩	分	点	13日()	歩	分	点
14日()	歩	分	点	14日()	歩	分	点
15日()	歩	分	点	15日()	歩	分	点
16日()	歩	分	点	16日()	歩	分	点
17日()	歩	分	点	17日()	歩	分	点
18日()	歩	分	点	18日()	歩	分	点
19日()	歩	分	点	19日()	歩	分	点
20日()	歩	分	点	20日()	歩	分	点
21日()	歩	分	点	21日()	歩	分	点
22日()	歩	分	点	22日()	歩	分	点
23日()	歩	分	点	23日()	歩	分	点
24日()	歩	分	点	24日()	歩	分	点
25日()	歩	分	点	25日()	歩	分	点
26日()	歩	分	点	26日()	歩	分	点
27日()	歩	分	点	27日()	歩	分	点
28日()	歩	分	点	28日()	歩	分	点
29日()	歩	分	点	29日()	歩	分	点
30日()	歩	分	点	30日()	歩	分	点
31日()	歩	分	点	31日()	歩	分	点
メモリー平均	歩	分	点	メモリー平均	歩	分	点

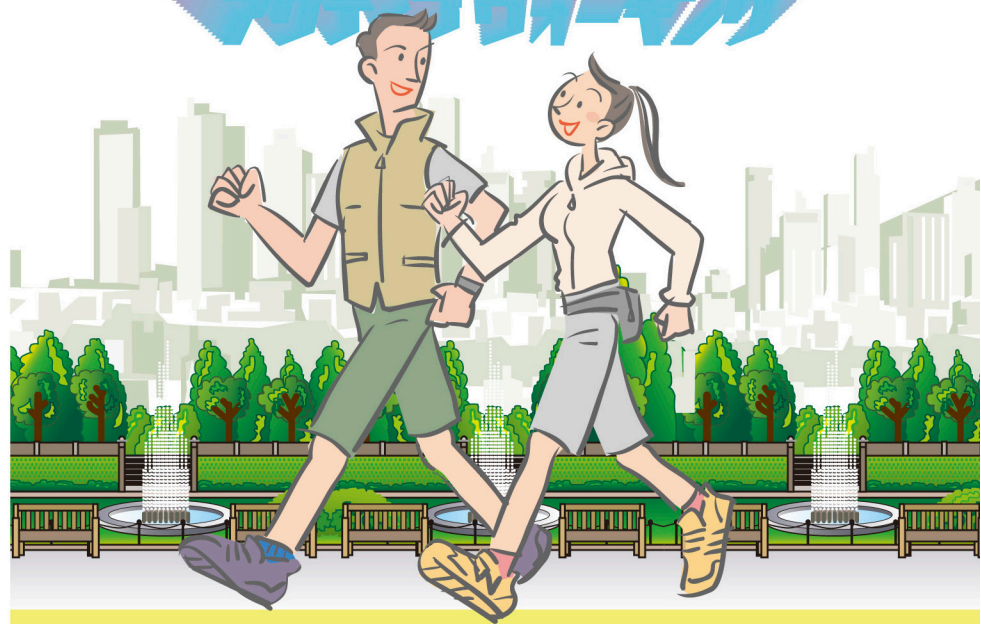
■メモリー平均は、前日より数えて過去30日間の平均表示となります。
■当日のスコアは表示されません(前日分より表示)。

発行：山佐時計器株式会社 TEL.03-3792-4111(代) E-mail. info@yamasa-tokei.co.jp

「高血圧症」「糖尿病」「動脈硬化」「がん」「認知症」…
気になる病気を予防する!

1日8,000歩・速歩き20分の

アクティブウォーキング



監修：東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長
青柳幸利 博士

「健康長寿の実現のためには、
大規模調査から解析したデータに基づく、
効率的な歩き方の法則があるのです」

YAMASA

ほかのウォーキングと何がちがう？

アクティブウォーキングのポイント

👣 病気予防のための「アクティブ ウォーキング」

アクティブウォーキングの基本は「1日8,000歩・速歩き20分」。いろいろなウォーキングスタイルのなかで、このウォーキングは病気を予防するための歩き方という位置づけです。さまざまな病気のなかでも、とくに**高血圧症、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、一部のがんの予防には、運動や身体活動が有効**であるということは明らかになっています。しかし、具体的にどのようなウォーキング方法が病気の予防に有効なのかを示すデータはほとんど存在しませんでした。それを実証したのが、青柳博士が行った中之条研究(下項参照)です。アクティブウォーキングは、この調査結果を解析したものがベースになっているのです。

「中之条研究」とは？

青柳博士が、群馬県中之条町で実施した「歩き(身体活動)と病気予防の関係」についての調査。東京都健康長寿医療センター研究所の研究事業として2000年にスタートし、65歳以上の町民5,000人を対象に、日頃の運動の頻度や時間、生活の自立度、睡眠時間、食生活などに関するアンケート調査や血液検査(うち2,000人)、身体活動計を24時間1年中着用するモニター調査(うち500人)が行われました。これらの調査により、高齢者の生活習慣病などさまざまな病気の予防に必要な「歩数」および、そのうちの「速歩き時間」などが導き出されました。

監修者・青柳幸利(あおやぎゆきとし)

1962年、群馬県中之条町生まれ。筑波大学卒。トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。医学博士。東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長。

高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究にたずさわり、多数の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の老人保健事業等の展開を支援している。



1日8,000歩
速歩き20分！



👣 8,000歩だけで大丈夫？

いままで「歩けば歩くほど健康にいい」と信じていた方にとっては、1日8,000歩という目標歩数だけに着目すると、少々ハードルが低いといった印象を受けるかもしれません。しかし、この数字は、中之条町での調査の結果、**病気の予防という意味で効果があると割り出されたデータ**に基づくものです。とくに**8,000歩の質が重要で、必ず速歩きの20分が含まれていなければいけません**。実際には、病気ごとに最適な歩数と速歩き時間は異なりますが(次ページ表参照)、相対的な病気予防の目安として、まず「1日8,000歩・速歩き20分」を意識することが大切です。

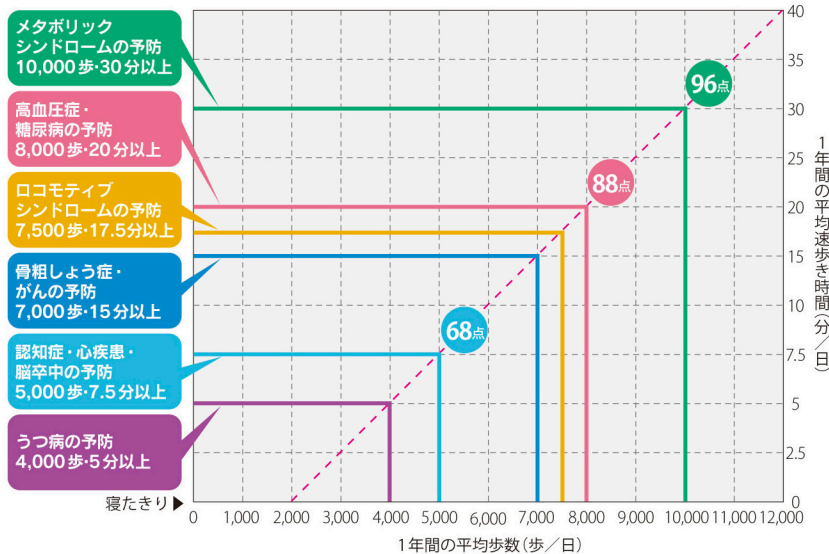
👣 8,000歩以上歩いたら??

アクティブウォーキングの目標は1日8,000歩・速歩き20分ですが、これ以上活動することによる病気予防効果の増加はわずかなもので、1日1万2,000歩・速歩き40分に至ると、効果は頭打ちになってしまいます。

もしもダイエットなどが目的で、1日1万2,000歩歩いているのに効果がみられないような場合は、食事や睡眠などに問題がないか確認する必要があるでしょう。

「1日8,000歩・速歩き20分」で病気予防

中之条研究のデータから得られた病気の予防ライン



スコアと歩行活動の改善点について

スコア	成績	改善点
0~39	不可	筋力トレーニングなども取り入れて、まずは足腰の強化・安定化を図る
40~54	可	閉じこもらずに、まずは外出頻度・時間の増加に努める
55~69	良	1ランク上を目指す (歩数1日2,000歩 かつ/または 速歩時間1日5分の増加)
70~84	優	1ランク上を目指す (歩数1日2,000歩 かつ/または 速歩時間1日10分の増加)
85~100	秀	とにかく現状維持に努める

1日8,000歩・速歩き20分

アクティブウォーキング実践!

速歩き20分が決め手!

肝心なのは「中強度」の運動

青柳博士の中之条研究で明らかになったのは、1日8,000歩で、その中に速歩きの時間が20分含まれていれば、多くの病気を予防できるということです。

ところで、なぜ単に1日8,000歩ではなく、そのうち20分の速歩きが含まれていなくてはならないのでしょうか。その訳は、**病気の予防には、健康効果をもっとも高いとされる「中強度の運動」が不可欠で、速歩きは、まさに中強度の運動にあたるからです。**

中強度の運動のメリット

- 新陳代謝を活発にする
- 心肺機能を強くする
- 体温を上げる
- 免疫力を高める
- 自律神経の働きを高める
- 血行をよくする
- 血圧を下げる
- 脂肪燃焼を高める
- 血糖値を下げる
- 骨を丈夫にする
- 筋力をアップさせる
- 脳の血流を活発にする

運動による一般的な健康効果が、中強度の運動でほぼすべて得られる!

ダラダラ歩きや無理なハイペースは逆効果?

低強度の運動(ゆっくりペースの歩行など)は、健康効果はほとんど期待できません。

一方、高強度の運動(ゼイゼイと息が切れてしまう超ハイペースの速歩やジョギングなど)は、体への負担が大きく、かえって健康を損なう恐れもあります。きつい運動は疲労物質である乳酸をたくさん発生させるだけでなく、活性酸素も発生させるため、遺伝子を傷つけ、老化を早めたり、細胞のがん化につながる可能性があるのです。

アクティブ万歩誕生!

「TH-450」「TH-400」

- ★健康に有効な速歩き時間を「分」で表示
- ★達成度をスコア表示（1日・30日平均）

↳ 新しい健康ウォーキングの指針

速歩き時間を万歩計でチェック!

青柳博士の監修により、速歩きの時間を分単位で表示し、効果をスコア(100点満点)で判定表示する万歩計が誕生しました。

3D加速度センサーによる速歩判定により、速歩きの時間を的確に判別表示します。

また「TH-450」はFeliCa™対応通信機能により、歩数・速歩時間のデータ管理・スコア判定(100満点)が簡単にできます(IN-system)*。

※万歩計は山佐時計器株式会社の登録商標です。
※FeliCa™は、ソニー株式会社の登録商標です。
※FeliCa™は、ソニー株式会社が開発した非接触ICカードの技術方式です。

青柳博士の監修で開発された
アクティブウォーキングのための特別な万歩計

万歩計 アクティブ万歩



歩数

◀ TH-450
(FeliCa™ 対応)

速歩
時間

TH-400 ▶



無理せず楽しく続けましょう

歩数計(万歩計)を身につけていると、カウント数が気になり、たびたび画面に目をやって、歩数を増やそうという意識が自然に働く傾向があることは、さまざまな実験や調査でわかっています。また、歩数のみならず、食事や休養など、生活全般において“体によいことをしよう”という意識も芽生え、日々の生活にメリハリが生まれるという効果も期待できます。

*「N-system」とは?

青柳博士の中之条研究の成果を可視化した評価システムで、万歩計「TH-450」でデータ転送が可能です。1ヶ月の平均歩数や平均速歩き時間をスコア判定(100点満点)し、身体活動もグラフで表示します。1ヶ月間のすべての歩数やスコアを一覧表示させることもできるので、ビジュアル判定がしやすくなります。また身体活動評価シートにより、20項目の疾病予防効果判定も可能で、健康づくりの指針に活用いただける画期的なシステムです。

【製品の特長】

- メイン画面で歩数・速歩き時間・時刻を表示。
- 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をメモリー画面で表示。
- 60日分と30日間平均値のスコア・歩数・速歩き時間をメモリー。
- FeliCaリーダーにかざせば歩行データを転送。(TH-450のみ対応)
- 3D加速度センサーを搭載しているので、ポケットやバッグの中、首から下げて計測可能。
- かんたん操作で見やすい大型表示。

速歩時間
(分)



▲▼ 2秒毎に自動切替



スコア
(点)

※当日のスコアは表示されません(前日分より表示)