

# 終活

ご存知ですか？シリーズ⑭  
 ウォーキングは、何歩がベストか？  
**1日1万歩も**  
**歩かなくてよい！**



コロナ禍でウォーキング人気が急上昇。75歳の高齢者から『1日1万歩、歩かないとダメなの』と聞かれました。そこで何歩がベストなのかを調べました。

**Q** 1日1万歩、歩くと健康になれるというの本当？

**A** 1日1万歩に科学的根拠はありません。昭和40年に「万歩計」が日本で発売され、1万歩メーターと呼ばれたのがその始まりです。

マサチューセッツ州立大学のアマンダ・ポルチ助教は被験者を四群の歩数に分けた解析結果から『健康にとって特別な意味をもつ歩数というものはない。しかし歩数は多いほど健康によいという説は間違ではない』と報告しています。

**Q** ウォーキング人気が急上昇したのはどうして？

**A** 笹川財団の「スポーツライフ調査」(20年)では、ウォーキ

ングなど週1回以上の実施者数は2年前に比べ280万人増の3692万人に。また厚生省の「国民健康栄養調査」(19年)によると、男性の平均歩数は6793歩、女性は5832歩、過去10年間で男性は横ばい、女性は微減傾向にある結果が出ています。

**Q** 1日1万歩神話以外のベストな歩数はありますか？

**A** 厚生省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では1日平均8000歩を目標に掲げています。一方、東京都健康長寿研究センターは、15年に亘る高齢者生活行動の分析結果に基づき、1日24時間の総歩数が8000歩、そのうち中強度(なんとか会話のできる程度)の早歩き20分を行なうことが大事であると提言しています。

**Q** 後期高齢者になっても8000歩でもしんどくない！

**A** 京大大学院とカルフォルニア大の研究チームは、被験者3千人を対象に1週間の歩数と10年後の死亡リスクを分析した結果、週1〜2回6000歩を60分弱歩くことを提言。

また、東京大学とハーバート大医学大学院の研究チームは女性被験者1万8千人を対象に歩数計装着及び追跡調査を実施。その結果、1日当たりの歩数が増えると死亡率も低下していくが、7500歩を超えると殆ど変化しないため、1日4400歩でも高齢者は問題ないと提言しています。

**Q** 歩数にこだわらず毎日歩けばOK

**A** 最後に、信州大大学院が提唱している「インターバル速歩」を紹介。中高年者246人を対象に5カ月間、1日1万歩群とインターバル速歩群に分けた調査をした結果、①1万歩群では体力向上はみられなかったが②速歩群では筋力・酸素消費量のいずれもが10%以上向上。

従って体力向上には「運動強度」が必要なので、早い&ゆっくり歩きを交互に3分間ずつ行なうインターバル速歩を1日15分実行するよう提言しています。

## ウォーキング一覧表

歩数/日	提言者・組織	提言内容および分析結果
1日 8,000歩	厚生労働省	①厚生省の「健康日本21」では1日平均8,000歩を目標歩数として推奨 ②ただし、65歳以上は男性7,000歩、女性6,000歩を推奨
8,000歩 中強度20分	東京都健康長寿 医療研究センター	③1日24時間の総歩数が8,000歩、中強度の歩行を行なう時間20分 ④「なんとか会話のできる早歩き(中強度)」がウォーキングの大事なポイント
週1〜2回 6,000歩	京都大学&カルフォル ニア大学の研究チーム	⑤週に「8,000歩」歩く日がゼロの人の死亡率41%、「1〜2日」は14%減に ⑥週に「6,000歩」歩く日がゼロの人は、「1〜2日」歩く人に比べ死亡率半減。 以上の研究結果から、1日6,000歩を1時間弱で歩くことを提言
1日 4,400歩	東京大学&ハーバート大 医学大学院の研究チーム	⑦1日歩数4,400歩の人は、2,700歩の人に比べて死亡率が41%低下 ⑧1日歩数7,500歩以上を歩いても、死亡率の低減は見られず横ばい
早歩き3分 ゆっくり歩き3分	信州大学大学院 能勢博特任教授	⑨1日1万歩には、体力向上に必要な「運動強度」の考えが入っていない ⑩3分間の早歩きとゆっくり歩きを1セット、1日5セット、週4日を目標に