

# ウォーキングの効果

ウォーキングは、手軽に始められる有酸素運動の一つです。

ウォーキングには様々な効果が認められています。

## ①生活習慣病予防

血糖値や、血圧を下げる効果があります。また、「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」等の発症リスクを下げると言われています。



②心肺機能の向上  
全身持久力(持続運動能力)や筋力といった体力の維持・向上につながります。

## ③肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減ります。中性脂肪の低下と、善玉コレステロールが増加するとされています。



## ④認知症予防効果

中年期の運動能力が低いと、年を取ってからの脳の萎縮が起こりやすくなるとされています。逆に、中年期に運動するようにすれば、高齢になつてからの脳の萎縮や認知機能の低下を抑えると考えられています。

## ⑤ストレス解消

気分転換や、ストレス解消に繋がります。また、脳を刺激し、活性化させるとも考えられています。

## 1500歩歩けば 108円分の健康効果に

国や大学で行われている歩数と医療費の関係を研究したデータによると、ウォーキングと医療費には、関連性があることがわかっています。

国土交通省試算によると、人が一日1歩歩くごとに、0.065円〜0.072円の医療費抑制効果があるとしています。

この計算でいくと、今年も1500歩多く歩くと、年

間で約35,000円の医療費が安くなるということになります。

また、筑波大学、慶応大学の研究によると、年齢別に見ても多く歩いているほうが年間医療費が安くなっており、特に、55歳の人で一日あたりの平均歩数が5000歩未満の人と9000歩以上の人では、2倍以上の差があるという結果が出ています。



年間平均1日 当たりの歩数	5,000 歩未満	5,000 ~ 8,999 歩	9,000 歩以上
年齢	年間医療費		
55 歳	99,781 円	74,892 円	41,177 円
60 歳	174,817 円	149,929 円	116,214 円
65 歳	249,854 円	224,965 円	191,250 円

筑波大学・慶応義塾大学の各研究室試算