

# 1日1万歩はもう古い?!

なんとなく1万歩を目標にしていますか？

2022年3月1日、Lancet Public Health という国際的な医学雑誌に1日あたりの歩数と死亡率に関連性があるという研究結果が掲載されました。

具体的には、60歳以上の成人は1日あたり6,000~8,000歩、60歳未満の成人は8,000~10,000歩の歩数を歩くことで、死亡率が徐々に低下するという内容です。

## 1日あたりのオススメ歩数

 **8,000~10,000歩**  
60歳未満

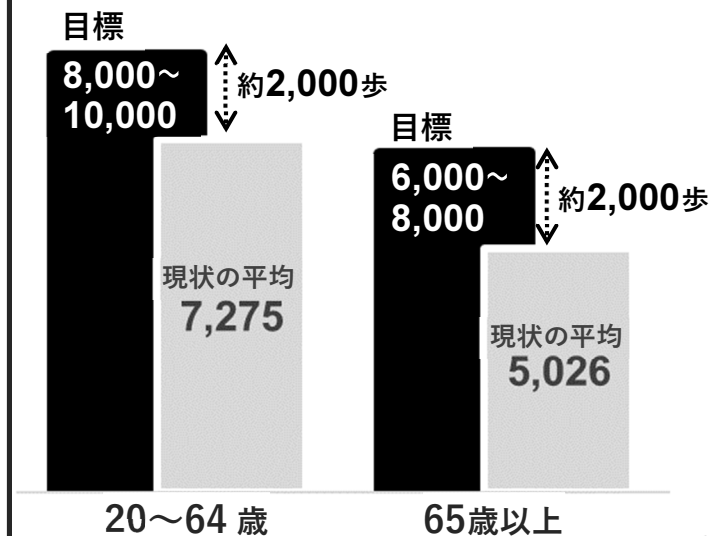
 **6,000~8,000歩**  
60歳以上

厚生労働省が令和元年に実施した国民健康・栄養調査によると、令和元年における20~64歳の歩数平均は、男性7,864歩、女性6,685歩、65歳以上では男性5,396歩、女性4,656歩でした。

あと  歩、 分プラスすればOK!

答えはこちら→

## 歩数の目標と現状



! いずれの年代も約2000歩足りていない

1,000歩 = 約10分  
600~700m  
つまり

現状に+2,000歩のためには

**+20分** 歩こう  
(約1.4km)



朝と夕方10分ずつウォーキングするのもおすすめです。

コラム2  
1日1万歩はもう古い?!

02



黒浜地区2

## 黒浜沼と神社を巡るコース

黒浜公園 → 江ヶ崎久伊豆神社 → 田んぼ道  
→ 黒浜沼 → トーモクグラウンド → 黒浜公園

5.8km / 1時間50分

ALKOO × 埼玉県  
by NAVITIME



- 1 ウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロード
- 2 アプリホーム画面の「コバトンALKOOマイレージ」のバナーから会員登録
- 3 歩数でポイントがたまり、抽選にて賞品が当たります



詳細とアプリダウンロードはこちらから

蓮田市健康づくり推進員作成 令和6年5月 第2版発行

はすびいおさんぽマップを歩いた日や時間を記録できる記録用紙がコース No.09 裏面にあります。

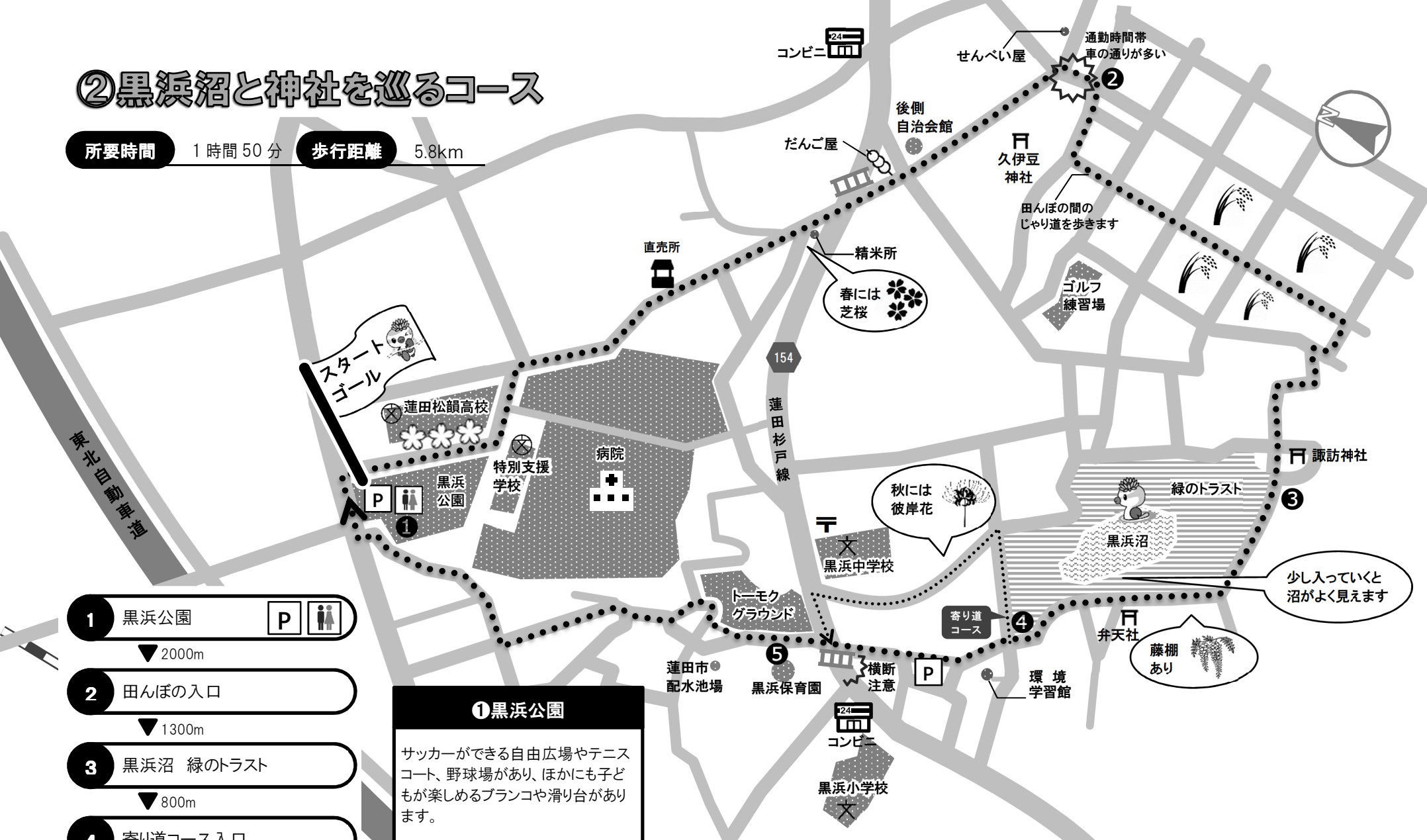
## ②黒浜沼と神社を巡るコース

所要時間

1時間50分

歩行距離

5.8km



- 1 黒浜公園    
▼2000m
- 2 田んぼの入口  
▼1300m
- 3 黒浜沼 緑のトラスト  
▼800m
- 4 寄り道コース入口  
▼400m
- 5 寄り道コース出口  
▼1300m
- 1 黒浜公園

**①黒浜公園**  
サッカーができる自由広場やテニスコート、野球場があり、ほかにも子どもが楽しめるブランコや滑り台があります。

**①→②季節の花**  
春には桜が見られます。蓮田市マスコットキャラクターはすびいがデザインされたパッケージのおせんべいを販売しているお店も！

**②→③ 撮影スポット**  
見通しがよく富士山が見えます。また、諏訪神社の赤い鳥居をきれいに撮影できます。

**③→④ 自然を楽しむ**  
黒浜沼では、多くの種類の植物や野鳥が見られます。藤棚があり、春は見頃です。

**④→⑤ 寄り道コース**  
秋は彼岸花が見られるので、ちよいと寄り道がオススメです。

秋には彼岸花

黒浜中学校

黒浜小学校

コンビニ

黒浜保育園

蓮田市配水池場

トーモクグラウンド

病院

特別支援学校

黒浜公園

蓮田松韻高校

スタート  
ゴール

黒浜沼  
緑のトラスト

藤棚あり

少し入っていくと沼がよく見えます

弁天社

諏訪神社

久伊豆神社

田んぼの間のじやり道を歩きます

ゴルフ練習場

春には芝桜

精米所

だんご屋

後側自治会館

せんべい屋

通勤時間帯車の通りが多い

コンビニ

154

蓮田杉戸線

寄り道コース

環境学習館

横断注意

コンビニ