

1日に歩く歩数、気にしてみませんか？

～1日8000歩、中強度の運動20分で、いきいきと健康に！～

生活習慣病などを予防するためには、1日に8000歩を歩き、そのうち20分は中強度（ややきつい）の運動をすることが最適とされています。

たとえ、毎日1万歩を歩いて、中強度の運動が全くない場合は、骨粗しょう症などになるリスクが高くなります。

ウォーキングと中強度の運動を組み合わせることで、様々な病気や病態の予防につながります。



「ややきつい」強度の運動は、「じんわり汗をかく」、「爽快感を感じられる」程度の強さです。

まずは今までの生活に**1日10分の運動(歩数にすると約1000歩)をプラス**することから始め、1日8000歩を目標にして、健康な身体づくりを目指しましょう。

健康寿命が延びるウォーキング法

- 大腿で地面を力強く蹴って歩く
- うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
- 息が弾むくらいのペースで歩く



歩数のうち

歩数	早歩き時間	予防できる病気
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中、寝たきり
7,000歩	15分	動脈硬化、がん、骨粗しょう症、骨折
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症 メタボリックシンドローム(75歳未満)
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳以上)



災害時の備え

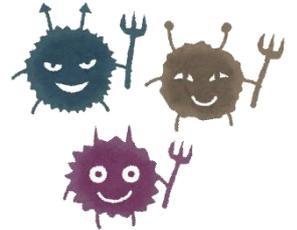
避難所での感染症予防

大垣市保健センター

避難所は感染症になりやすい環境がそろっています！

避難所では多くの方が生活しますので密になりやすく、ひとたび感染症が発生すると、クラスター（集団感染）が発生してしまう可能性があります。配慮が必要な方々も滞在しますので、重症者が出てしまうリスクもあります。

避難所生活ルールを守って、感染症にかかったり感染を拡大させたりしないように、一人ひとりが注意しましょう。



★避難所で心がけたい生活ルール★



- ◆マスクをつける
- ◆手指の消毒を徹底する
- ◆人と人との間隔は、最低1 mあけることを意識して過ごす
- ◆毎日体温を測り、体調を確認する
- ◆食事中も感染防止対策を行う
- ◆トイレやシャワー利用時のルールを守る
- ◆換気や消毒、掃除を定期的に協力して行う
- ◆ごみの捨て方に注意する
- ◆土足は厳禁、靴は各自で保管する
- ◆洗濯は家庭ごとに行う

★災害後に発生しやすい感染症★

避難所



- ◆黄色ブドウ球菌感染症 ◆疥癬（かいせん）
- ◆感染性胃腸炎（ノロウイルス等）
- ◆食中毒
- ◆百日咳 ◆結核
- ◆麻しん（はしか） ◆水痘（水ぼうそう）
- ◆新型コロナウイルス ◆インフルエンザ
- ◆肺炎（肺炎球菌性、マイコプラズマ等）

- ◆産婦に多い
乳腺炎、膀胱炎…等

- ◆乳幼児に多い
ロタウイルス感染症、
水痘（みずぼうそう）等

- ◆高齢者に多い
尿路感染症
誤嚥性肺炎…等

★日頃から準備しておきたい感染症対策避難グッズ★

- ◆マスク ◆体温計 ◆手指消毒用アルコール ◆ペーパータオル
- ◆ハンドソープ ◆除菌用アルコールティッシュ ◆ウェットティッシュ
- ◆乳幼児用品（清浄綿、哺乳瓶消毒液、紙コップ、紙おむつ） ◆生理用品
- ◆おしりふき（乳幼児・介護用） ◆大人用紙おむつ ◆義歯洗浄剤
- ◆おくすり手帳 ◆母子健康手帳 ◆使い捨て手袋 ……など

