



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【やってみよう！アクティブ通勤】

保健師：住田洋子

皆さん、「**アクティブ通勤**」という言葉をご存知でしょうか？これは、通勤の際、徒歩や自転車などで、職場まで身体を動かして移動することです。

英国の40～69歳の50万人を対象にした調査・研究では、アクティブ通勤をすると、車通勤の方に比べて肥満が少ないことが明らかになりました。運動負荷の少ない通勤でも、取り組みやすく続けやすいことが効果に繋がったと考えられたのです。

例えば、体重80kgの方の場合は、ゆっくり歩いても片道通勤20分で約80kcal消費します。体重とほぼ同程度の数字（体重50kgの方は約50kcal）と考えるとわかりやすいですね。これを、毎月20日間往復すると、1年間で38,400kcalとなります。7,000kcalが体脂肪1kgに相当しますので、1年間で体脂肪5.5kgを燃焼すると考えると納得です。

わかっているけど習慣を変えるのは難しいものです。

まずは「**バス停1～2つ分だけ歩く**」「**車の乗降前後に歩く時間を作る**」「**在宅勤務の日は通勤時間分だけ身体を動かす**」など小さな行動変化から試すのがお勧めです。

年の初めに「**アクティブ通勤**」計画してみませんか？



教えて（日健セ）

肥満予防の他にも健康に関する効果はありますか？



車通勤の方に比べて、徒歩通勤の方は、2型糖尿病のリスクが35%低いといわれています。また、徒歩・自転車・公共交通機関の利用の方は高血圧のリスクも、49%低いことがわかっていますので参考にしてください。



健診・保健指導などの健康情報は [こちら](#)



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

1年に1回の人間ドックは、『日立健康管理センタ』をご利用ください。

次回は2月初旬頃に記事をお届けします