

糖尿病重症化
予防コラム

⑥ 「活動量を上げる歩き方のコツ」

問題

ウォーキングについての問題です。

身長160cmの方の理想の歩幅は何センチでしょう？

- ①63cm ②67.5cm ③72cm ④76.5cm



歩幅とは「つま先からつま先」までの長さのことです。



正解 72cm

新聞紙を広げたときの
横幅が約81cmです



厳しい残暑や感染症の流行等で外出しづらい日々が続きますが、安静時間の増加は糖尿病の発症や重症化のリスクを増大させます。平成28年に行われた大分県の「県民健康意識行動調査」で、由布市は「定期的な運動をしている」と回答した人の割合が29.8%と県内で最下位でした。

近年では健康づくりのためにウォーキングをされる方が増えています。では、どんな歩き方がいいのでしょうか？理想的な歩幅は身長×0.45といわれています。すなわち、身長が140cmなら上記選択肢の①、150cmなら②、170cmなら④が理想の歩幅です。

また、由布市の健診結果からは歩行速度の遅い人は歩行速度が速い人に比べて1.4倍肥満になりやすいというデータも出ています。普段の歩行でも姿勢よく、大股の早歩きを意識しましょう。

●問い合わせ 保険課 ☎097-582-1121