



歩行能力測定

自分の歩き方を
知ろう！



日頃の日常生活の中で歩くことは必要不可欠です。自分自身の「歩行能力」を知り、効果的な歩き方を実践してみましょう。

対 象： 町在住の20歳以上の人

内 容： 5メートル歩き、歩行速度と歩幅から自身の「歩行能力」を測定

日 時： 令和 5年 9月 6日(水)

受付時間 午前の部 午前9時～12時
午後の部 午後1時～ 4時

5～10分程度で
測定できます

※完全予約制(定員150名)

※混雑状況により、お待ちいただく可能性があります。

注意事項: 正しく測定するため、服装はズボン(なるべく裾が広がっていないもの)・平らな靴でお越しください

自身の歩き方を見直してみませんか？



【問合せ】斑鳩町保健センター

電話：0745-70-0001 FAX：0745-74-0903

メール hoken@town.ikaruga.nara.jp

8：30～17：30（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く）

裏面へつづく

歩行能力測定 について

1 歩行能力ってなに？

「歩行速度」「歩幅」「歩行軌跡」の3つの項目を同年代・同性で比較したものがご自身の「歩行能力」となります。

- 歩行速度 歩く速度のことで、速い・やや速い・ふつう・やや遅い・遅いの5段階で比較
- 歩幅 一歩踏み出した足のつま先からつま先までの長さのことで、広い・やや広い・ふつう・やや狭い・狭いの5段階で比較（左右差も含む）
- 歩行軌跡 歩行した跡

2 当日どのような流れになるの？

5メートル

受付 事前に予約が必要です。

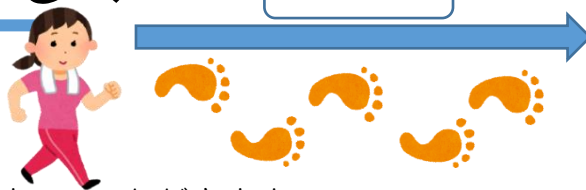


測定 普段の歩き方で会場の5メートルの床を歩いていただきます。



結果説明 スタッフから結果の用紙をお渡しし説明を行います。

※混雑状況により、待ち時間が発生する可能性があります。ご了承ください。



運動
豆知識

おでかけ健康法について

測定でわかる「歩行速度」や「歩幅」を活用し、取り組んでみよう！

「長寿にかかわる遺伝子」の研究から、長寿遺伝子のスイッチを「オン」にするには、「適度な身体活動」が必要であることがわかってきました。健康づくりのためには、単に歩数を増やすだけでは効果がなく、「中強度」（うっすら汗ばむ程度の速歩きなど）の歩行時間がどれくらい含まれているかが重要です。

【参考】東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利 医学博士の研究

予防できる病気	歩 数	うち中強度の歩行時間
① 寝たきり	2,000 歩	0分
② うつ病	4,000 歩	5分
③ 認知症・要介護	5,000 歩	7.5分
④ 動脈硬化・骨粗しょう症	7,000 歩	15分
⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8,000 歩	20分