

ずいそう

チャレンジ・ウォーキング

廣 田 昭 次



生活習慣病やメタボリック症候群などの予防対策がしきりに言われている昨今、特に中高年の健康意識が高まっています。生活習慣病予防検診（特定健診）を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数（腹囲、BMI、血糖、脂質、血圧、喫煙歴）に応じて、生活習慣の改善が必要な場合には、特定保険指導が行われます。私の場合は、腹囲と血圧がこれらに該当するため、過去には動機づけ支援などの保険指導を受けたことがあります。改善はみられませんでした。努力して痩せようという気持ちはあるのですが、なかなかいきません。さらに、最近では人間ドック後の診察において、先生から厳しく食生活の改善と継続的な運動によって、体重を落とすようにと言われたこともあって、日々の体重計測による管理や、1日の糖質（主に白米）摂取量の調整、日々（平日のみ）の歩数を歩数計により測り記録することから始めていました。

最近では、予防対策グッズや健康グッズなどの商品が人気を集めているようで、特に健康に歩くための「歩数計」がよく売れているようです。ところで、「歩数計」といえば「万歩計」の方が聞き慣れている方も多いと思いますが、「万歩計」は万歩計の専門会社に属する登録商標であるため、「歩数計」が一般的な名称となるようです。また、歩数計の他には活動量計という健康管理機器があって、日常の消費カロリー等を計測し、記録することができるようです。歩数計が歩いた分の歩数やカロリーを記録するのに対して、活動量計は運動以外のデスクワークや家事、睡眠など、日常の全ての活動の消費カロリーを測ることができるようです。運動する時以外の活動も測るため、リストバンド型などのウェアラブルが多く、米国では「ライフログツール」とも呼ばれ、日々の活動をデジタルで記録するのがブームとなっているようです。このジャンルの製品は昔からありましたが、ここ最近では計測したデータをスマートフォンのアプリと連携させて管理するのがトレンドとなっているようです。

このような状況の中、私の会社では健康増進を目的として、チャレンジ・ウォーキングなる活動が始まりました。これは、年間で一定期間（3ヶ月程度）を特定して、日々の歩数を歩数計で計測し、期間内における1日当たりの平均歩数が、男性社員では10,000歩、女性社員では8,000歩を目標としてチャレンジするもので、希望者には、会社から「歩数計」も貸与してくれます。

私は最近配属部署が変わったことや、職場のほとんどの社員がチャレンジ・ウォーキングに参加することから、エントリーすることにしました。それまでも、

歩数計は買って通勤時の歩数は記録していました。通勤時の歩数は、8,000歩程度でしたので、平日のみであれば今より少し努力すれば達成できるだろうという軽い気持ちで参加してしまったのです。ところが、今回のチャレンジ・ウォーキングの期間は、平日だけでなく休日も対象となっていたのです。平日であれば、通勤だけでも8,000歩程度となることから、10,000歩を歩くことはそんなに大変な歩数ではなかったのですが、休日となれば家にいてもほとんど歩くことがなく、外に出かけるときもマイカー利用が多いため、1日の歩数が3,000歩程度でした。さらに、職場は上司を含め60歳近い方が多いにもかかわらず、歩くことが趣味のような方が多く、1日当たり10,000歩以上は当たり前、多い人では20,000歩以上歩く人もいて、エントリーするんじゃないかと正直思いました。しかも、職場内では毎日何歩歩いたとか、最寄り駅から会社までだいたい何歩になるとか、そういう会話が日々飛び交っており、目標の日平均10,000歩は何とかクリアしなければならない雰囲気になってしまったのです。一応、目標達成のために計画表は作成しました。休日は7,000歩、平日は13,000歩程度歩かなければ目標を達成できないことが判りました。

今年の9月中旬からのチャレンジ・ウォーキング開始当初は、残暑と雨が多くてなかなか歩数が伸びませんでした。10月の中旬頃から暑さもだいぶ和らぎ、ウォーキングには適した気温になってきたので、少しでも歩数を稼ぐために昼休みに会社の周りを歩くことにしました。幸い会社の近くに公園があり、昼休みにはジョギングやグループでサッカーをしている人、私と同年代で歩いている人が大勢います。天気の良い日に屋外を歩いていると、なかなか気分もよくて気持ちいいものです。これまで、どこかに行くだとか、お店で何かを探したり等の目的も無しにただ歩くということは苦痛と思っていましたが、目標をもって毎日歩いてみると、そのことが習慣となり自分の歩いた数が歩数計によって数値となって表れるので、その数値を励みにまた歩こうという気持ちになってくるから不思議なものです。今回のチャレンジ・ウォーキングは、3ヶ月間で終了しますが、会社としては今後も年2回は健康増進のために行うようです。私も今回のウォーキングを契機として、イベントに関係なく日々10,000歩を意識して歩こうと思っています。みなさんも、始めてみてはいかがでしょうか。