

## 健康寿命をのばすウォーキングをテーマに日本直販×ミズノが協業企画をスタート ミズノ「大人歩活動（おとなぶかつどう）セット」を中心にウォーキングアイテムを販売

トランスコスモス株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長兼 COO：奥田昌孝、証券コード：9715、以下、トランスコスモス）が運営する通販ブランド「日本直販」(<https://www.666-666.jp/>)は、美津濃株式会社（本社：大阪市住之江区、代表取締役社長：水野明人、以下、ミズノ）が提唱する健康寿命をのばすウォーキング「大人歩活動（おとなぶかつどう）」をテーマにウォーキングアイテムの販売をスタートしました。

日本直販の媒体に同梱で「大人歩活動（おとなぶかつどう）チラシ」を制作（4月10日発行）。日本直販のWEBサイトでも販売を開始いたします。（<https://www.666-666.jp/topics/mizuno-walking/>）同時に旅行会社のクラブツーリズムの媒体「クラブツーリズムスタイル」でも同テーマで展開します。

※「ミズノ」メディアプランチラシ

### ～病気を予防するウォーキング“大人歩活動（おとなぶかつどう）”とは？～

1日 8000 歩、速歩き 20 分が理想の歩き方。

医学博士の青柳幸利博士（東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長）が故郷の群馬県中之条町で、65 歳以上の住民 5000 人を対象に 15 年以上にわたり、24 時間 365 日の生活行動データを調査・分析した研究成果をベースにしたウォーキング理論。1 日約 8000 歩、うち“速歩き”などの中強度の活動時間が約 20 分の人、それ以下の人と比べ、高血圧や糖尿病の発症率が低いと報告。同様に、認知症やうつ病など様々な病気の予防ラインが明らかになってきました。1 日約 8000 歩、速歩きなど“中強度”の運動 20 分程度が理想というデータが導き出されました。

予防が期待できる病気	歩数	歩行時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症・心疾患・脳卒中	5,000歩	7.5分
動脈硬化・骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧・糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

※青柳幸利博士の「中之条研究」より。同研究に基づく目安であり、結果を保証するものではありません。  
※予防が期待できる病気の表

