

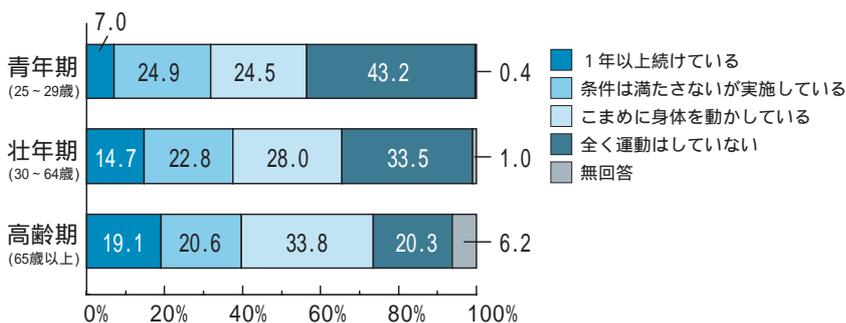


子どもからお年寄りまで
誰でも簡単に、楽しくできる
運動・スポーツのススメ

あなたのいい汗、応援します！

「分かつちやるけどやめられない」とはよく言いますが、
「分かつちやるけど始められない」のが運動です。
ウエストについた脂肪を恨めしく眺めたり、
かつて簡単にできたことができなかつたりした時、
「運動しなきゃ」と思い立つものの、
なかなか行動に移せない方も多いと思います。
でも、運動不足の解消は生活習慣病予防にも効果がある大切なもの。
そこで、運動が苦手な方でも簡単にできる身近なスポーツを特集しました。
なにより、運動による体力の向上やダイエット効果は、
私たちの生活を明るく前向きにしてくれます。
ちょっと身体を、動かしてみませんか？

1回30分以上の運動を週2回以上実施していますか？



健康に関する市民アンケート（平成15年度）

若い人ほど運動不足？

調査によれば、定期的に運動している人の割合は年齢に比例して高くなるものの、全体的に「全く運動はしていない」という回答が多く、青年期で4割以上、壮年期でも3割以上もありました。理由として、青年・壮年期では「時間がない」「運動が好きでない」、高齢期では「健康上の理由」「体力がない」という回答が多数を占めており、「手軽に、誰にでもできる運動」のニーズが潜在的に高いといえるでしょう。