

ヘルシーなの健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつまライフランド
☎33-0386

プラス10分ウォーキングをはじめませんか？

日ごろから歩くことを心掛けていますか？

平成27年国民健康・栄養調査結果は、次のとおりでした。1日の平均歩数をみると、どの年代も目標値から約1100歩～1500歩（約10分～15分）不足しています。

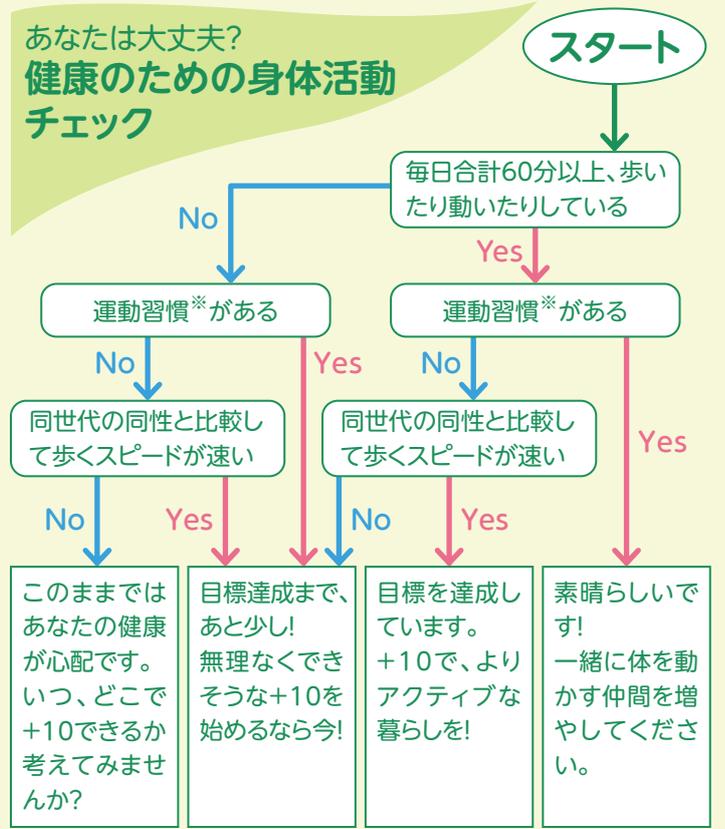
●平成27年国民健康・栄養調査(歩数の状況)

1日の平均歩数		健康日本21歩数の目標値※
20歳～64歳	男 7,970	9,000
	女 6,991	8,500
65歳以上	男 5,919	7,000
	女 4,924	6,000

※国の健康づくり計画の目標値

健康日本21計画の推進のために厚生労働省は、普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒

あなたは大丈夫？健康のための身体活動チェック



※運動習慣=1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

10(プラス10)を勧めています。中・がん・ロコモ(運動器がおとろえ、「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態)・うつ病・認知症などになるリスクを下げるため、今より1日10分多く体を動かすこと、「+10(プラス10)」を勧めています。

「体を動かすこと」とは、いろいろありますが、ウォーキングは、体への負担が少なく、すぐに始めることができ、お勧めです。まずは、普段の生活に1日プラス1000歩(約10分)多く歩いてみましょう。

◆ウォーキングの効果

- 【心】認知症やうつ病を予防(脳が活性化)、リフレッシュ効果(自律神経の調整、ストレス解消)など
- 【体】生活習慣病予防(コレステロール値・血糖値低下、肥満解消、骨粗しょう症予防など)

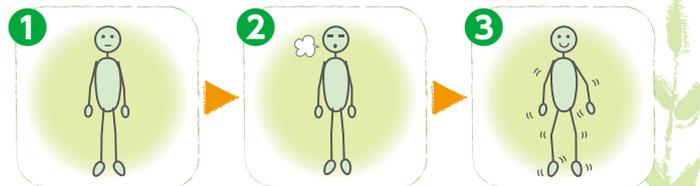
お手軽3分フィットネス 110

お手軽3分フィットネス集の中から紹介します!

心を健康にして体も健康に!

何も考えずに体をリラックスさせることで、疲れが取れていきます。呼吸をコントロールすることにより自立神経のバランスを整え、精神的な安定を図り、心と体を健康にしていきましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 手足を自然に伸ばし、仰向けに寝る。手の平は上を向けておく。
- 2 まぶたを閉じて、数回深い呼吸をする。手足の力を抜き、手足の重さを感じながら呼吸を続ける。
- 3 手足を振ったり握ったり、伸びをしたりしてからゆっくり起き上がる。

※3～5分くらいを目安に行いましょう。