

ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



身体が喜ぶ運動習慣をつくらう

田原市では、健康たはら21第3次計画を策定し、運動による健康づくりを推進しています。市内の運動習慣者（1日30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上実施している者）の割合は、男性37.5%、女性24.9%と女性の方が低い傾向にあります。いつまでも健康で若々しく過ごせるよう、自分の生活スタイルに合った運動を見つけて、できることから始めてみましょう。

運動による健康効果

- ・ 高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防、中性脂肪やコレステロール値が改善する
- ・ 筋肉量が増え、転倒やフレイル（加齢による虚弱）予防になる
- ・ 骨に刺激が加わることで骨粗しょう

症の予防になる

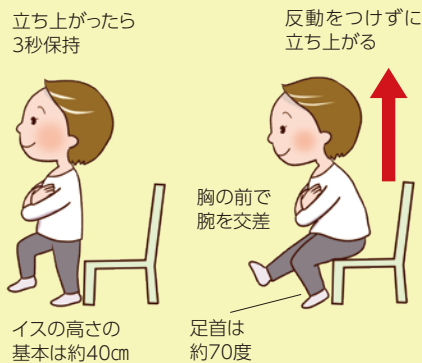
- ・ リラクゼーション効果が得られ、睡眠の質が改善する
- ・ 脳の血流が増加し、認知症にかかるリスクが低下する
- ・ 心肺機能が向上し、感染症にかかるリスクが低下する

今すぐチェック！

足腰の衰えは、20代から始まり、50〜60代で急激に低下する傾向があります。特に、下半身の筋肉は衰えが早く、転倒や骨折をきっかけに介護が必要な状態になることもあります。

立ち上がりテスト

片足で立ち上がれますか？



できない方は筋肉が衰えている可能性あり！

今日から始める+10(プラステン)

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、今より10分多く身体を動かすこと（+10）が推奨されています。運動時間は、子ども〜64歳の方は1日合計60分、65歳以上の方は1日合計40分が目安とされています（家事、趣味などを含む）。

おすすめの+10(プラステン)

家庭で...

- テレビのCM中に立ち上がってストレッチをする
- 家事や庭の手入れを積極的に行う

地域で...

- 徒歩で買い物や送迎をする
- 外出をして人と交流する機会を増やす
- 地域のサークルやスポーツジムに通う

※慢性疾患のある方は医師に相談の上、運動をしてください。

職場で...

- 自転車、徒歩通勤にする
- 遠くの駐車場を使う
- エレベーターの代わりに階段を使う



もっと楽しくウォーキング

誰でも気軽に取り組めるのがウォーキングです。特に、食後のウォーキングは血糖値の上昇を抑え、10分程度の短い時間でも効果が期待できると言われています。

スマートフォン専用アプリや歩数計などの機器を使えば、歩いた距離や消費エネルギーを数字でみることで、意欲の向上に役立ちます。また、体力に余裕がある方は、ノルディックウォークポールやリストウエイトを使用して運動効果を高めることもオススメです。

健康課

では、「田原市の自然満喫！ウォーキングマップ」を配布しています。コースごとの距離や見どころなども載っていますので、ぜひ活用ください。



「ちょっと動けた」を大切に

「今日もさぼってしまった」と自分を責める必要はありません。1分間の足踏みをした、1階分階段を上ったなどのささいな「動けた」を毎日1つでも見つけて、頑張っている自分を認めてあげましょう。