

Let's トライ！IMIZUSHI健康 ^{エイ}8 ~8つの行動目標で健康寿命をのばそう~

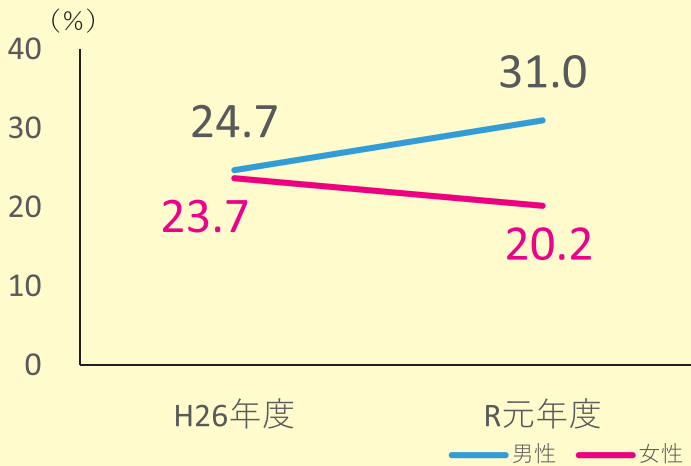
M

目指そう いつもの生活に

+10 (フラステン) の運動を

射水市民の7~8割は運動習慣がない！

運動習慣がある人の割合



出典：「第2次射水市健康増進プランのためのアンケート調査（市民編）」

▶ 運動習慣のある人は

男性 約3割 女性 約2割

▶ 運動習慣があるとは

1回30分以上の運動を週2回以上行うことを1年以上継続していること

▶ 運動をしていない理由は



仕事や家事が忙しくて時間がないから...

「身体活動量」のアップが健康づくりの鍵

運動だけではなく日常生活全般の **身体活動量** を増やすことが健康づくりに役立ちます

身体活動量をアップすると・・・

脂肪を燃焼

血圧、中性脂肪、血糖値改善

筋肉が鍛えられて疲れにくくなる、転びにくくなる

緊張が和らぎ、ストレス解消！気分が明るくなる

生活習慣病
予防

介護予防
認知症予防

うつ、不安
症状軽減

こんな心あたりはありませんか



- 階段や坂道で息切れがひどい
- つまずいたり転んだりしやすい
- 肩こりや腰痛がある
- 汗をあまりかかない
- 疲れやすく体調のすぐれない日が多い
- スカートやズボンがきつくなった

あてはまる項目が多いほど**運動不足**の可能性あり！
今より10分多く体を動かすことからはじめましょう

いつもの生活に

手軽にできる

毎日できる

+10 (プラステン) の運動のコツ

からだを動かす機会は身の回りにたくさんあります。いつ、どこで+10 (プラステン) できるか考えてみませんか

簡単にできる！ ながら体操

- ★ 家でもとにかくこまめに動こう！
- ★ 短い時間でもストレッチや筋トレをしよう！

家事をしながら…

動作を大きく
いつもより念入りに



洗い物しながら… 歯磨きしながら…



かかとを上げて下ろす
(目安は10回)

テレビを見ながら… (目安は10回)



肩を回す

スクワット

歩数計をつけて、毎日の活動量を
確認してみましょう！



積極的に外に出て身体活動量をアップ！

買い物 (外出) しながら…

遠くに駐車して歩く
カートは使わない
ウィンドウショッピングも運動
できるだけ階段を使う



庭仕事



子ども・孫と遊ぶ

洗車



有酸素運動・筋力トレーニングはもっと効果的!!

テレビや動画で体操

習慣に
しよう！



ウォーキング

歩幅を
少し広げて

10分
約1,000歩



いつもより
早歩き

100歳体操

仲間と
一緒に



無理なく
筋トレ

スマートライフプロジェクト

おうちで+10
超リフレッシュ体操動画など

健康寿命をのばそう コンテンツいろいろ



こまめな水分補給も忘れないで！
無理せず体を動かしましょう！



<問合せ先>
射水市保健センター ☎52-7070