

M

身体活動・運動

プラステン

目指そう いつもの生活に+10の運動を

身体活動量UP で健康づくり

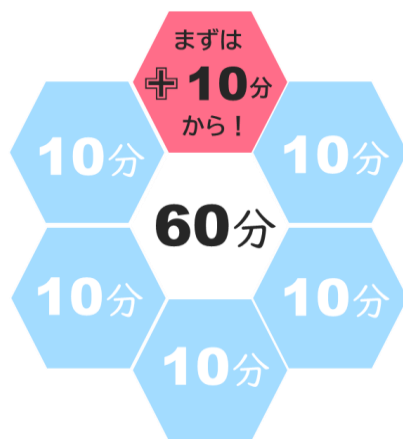
運動できない日も、生活の中で身体をたくさん動かして健康づくりにつなげましょう！

身体活動量の目安

出典：厚生労働省 アクティブガイド2023



成人(20～64歳)



- 毎日60分の身体活動 (目安歩数:8,000歩)
- 週2～3日の筋トレ
- 座りっぱなしの時間を減らす (30分毎にブレイク☺)



高齢者(65歳以上)



- 毎日40分の身体活動 (目安歩数:6,000歩)
- 週3日以上の多要素な運動(バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高める運動)



目安を参考に、座りっぱなしの時間を短くして、
今より10分多く身体を動かしましょう！
まずは、手軽なウォーキングから始めてみませんか？



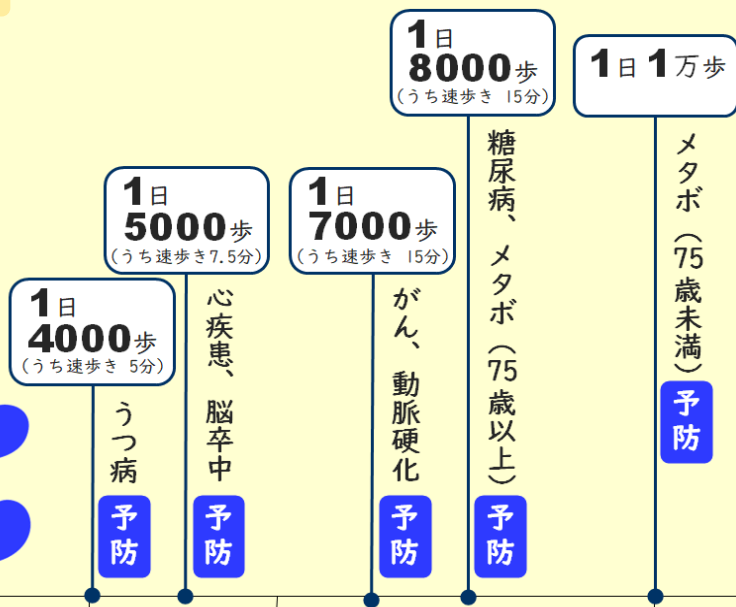
身体を動かして病気を予防しよう！

射水市民の平均歩数

20～64歳男性	6,696 歩
女性	5,106 歩
65歳以上男性	4,673 歩
女性	4,164 歩

出典：射水市健康づくりアンケート調査(R5)

10分歩くと
約**1,000**歩



参考：東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏「中之条研究」

いつもの生活に **プラス10** の運動のコツ

プラステン

身体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**プラス10**できるか考えてみましょう。

プラス10分 歩く

- 歩きやすい靴や服装を選ぶ
- スーパーや職場など建物から遠い場所に駐車する
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用する
- 仕事の休憩時間に外をウォーキングする
- ゴミ出しのついでに町内を一周歩く
- ヘルスボランティアおすすめのウォーキングコースを歩く



コースはこちらからCHECK



プラス10分 身体を動かす

- 家事は動作を大きくする
- テレビを見ながら足踏みや肩回し、スクワットをする
- 買い物の際は店から遠い場所に駐車し、カートを使わずカゴを手を持つ
- コピーは自分で取りに行くなど座りっぱなしの時間を減らす
- 庭仕事、洗車、日曜大工をする
- 子どもや孫、ペットと外で遊ぶ



安全のために

- からだを動かす時間や強度は**少しずつ**増やしていく
- 体調が悪い時は**無理をしない**
- 病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談する
- こまめに**水分補給**する



仕事や家事の合間に楽しく歩こう！

スニーカービズ&アスレジャーファッションを推進します

スニーカービズ

通勤や勤務時間中にヒールや革靴の代わりに動きやすい**スニーカー**を履いて、自然に歩数を増やそうという運動

通気性・伸縮性の高い素材をChoice!

落ち着いた色味のものを選べば
カジュアルになりすぎず取り入れやすい

スニーカーにChange!

歩きやすさUP↑
仕事の効率も上がるかも!



アスレジャーファッション

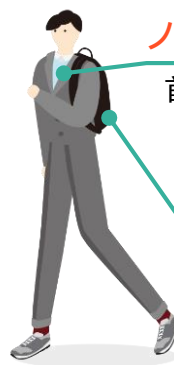
「アスレチック」と「レジャー」を組み合わせたファッションのこと。普段から動きやすい服装をすることで身体活動量を増やしましょう！

ノーネクタイにChange!

首回りに余裕がでて動きやすくなる

リュックにChange!

上半身が自由になって、通勤でも外回りでも歩きやすさ抜群♪



FUN+WALK PROJECT

もっと歩きやすい靴や服装で、**楽しく**歩数を増やしましょう！