

がつけんこう 9月健康だより



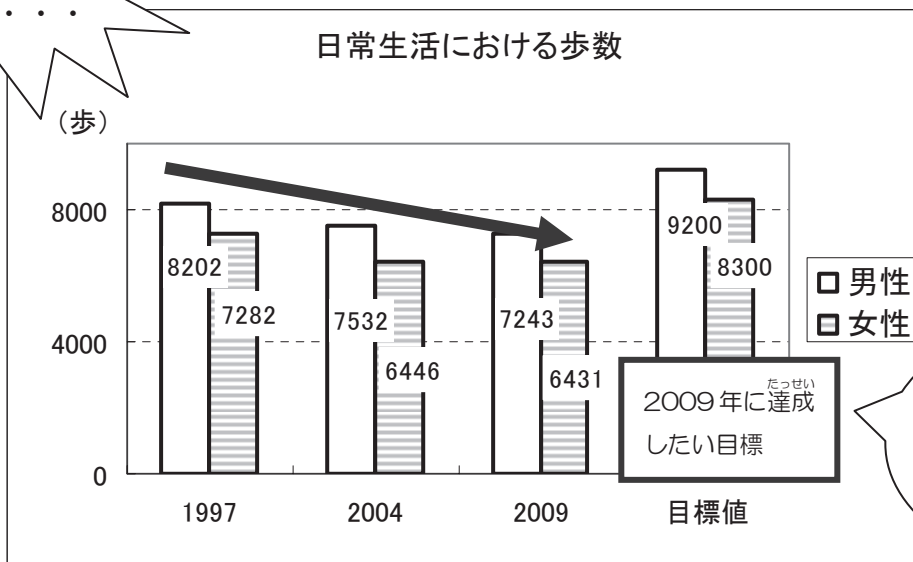
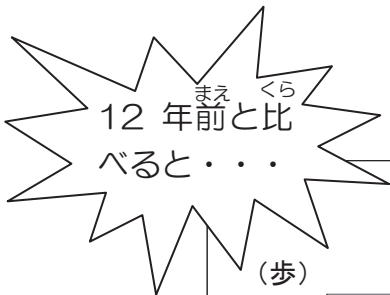
いま すこ うご げんき
今より少しからだを動かして元気になろう！

1. よく 体 を動かす人は健康に

身体活動が多いと、糖尿病や心疾患など生活習慣病の予防に効果があります。さらに最近では、がんの予防にも効果があることがわかってきました。また、膝や足腰などが衰え、寝たきりになりやすい状態「ロコモティブシンドローム」や認知症などの介護が必要な状態を予防します。
※身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のことで、家事、労働、通勤、通学、運動なども含まれます。

2. 1日の歩数は減っている・・・

活動的な生活の指標となる日常生活における『歩数』をみると、1997年に国が策定した目標に近づくどころか、全ての年齢層で1日あたり約1000歩（時間にすると約10分）減っています。



約1000歩
減っている！！

3. まずは『+10』（プラステン）から始めよう！

健康づくりのためには、『30分以上の運動を週2回以上行うこと』が理想ですが、あまり運動を実施していない人は、まずは12年間で減った1000歩を取り戻すため、今より1日10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分の身体活動をすると約1000歩になります。短い時間の積み重ねでも効果はありますので、少しずつからだを動かすようにしましょう。

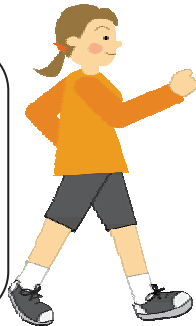


『+10』を目指そう

18歳～64歳

元気からだを動かしましょう。

目標：1日合計60分



65歳以上

じっとしていない時間を作りましょう。

目標：1日合計40分

筋力トレーニング
やスポーツをすると
なお効果的です。

☆ 健康だより10月号では、『+10』の工夫についてご紹介します。

お楽しみにしてください♪