

毎日の生活が健康づくり！

～ 「生活活動」を増やそう～

発行:羽村市健康課

体を動かすこと = 運動 + 生活活動 (身体活動)

運動・・・目的を持って、体を意識的に動かす活動

ウォーキングやヨガ、スポーツなど、「体を動かそう」と決めて行うこと

生活活動・・・日々の生活の中で自然に行われる活動のこと

【生活活動の例】

【移動】

- ・買い物
- ・通勤・通学
- ・階段を使う

【家事】

- ・掃除 ・洗濯
- ・料理 ・庭仕事

【仕事】

- ・立ち仕事
- ・出張
- ・オフィス内の移動

【その他】

- ・育児、子守
- ・外出
- ・ウィンドウショッピング

体を動かすことで期待できること

- 生活習慣病の予防・改善
- 免疫力アップ
- ストレス軽減 ・ こころの健康
- 筋力・体力の維持向上
- 睡眠の質向上
- 認知機能の低下予防

厚生労働省がすすめる目標

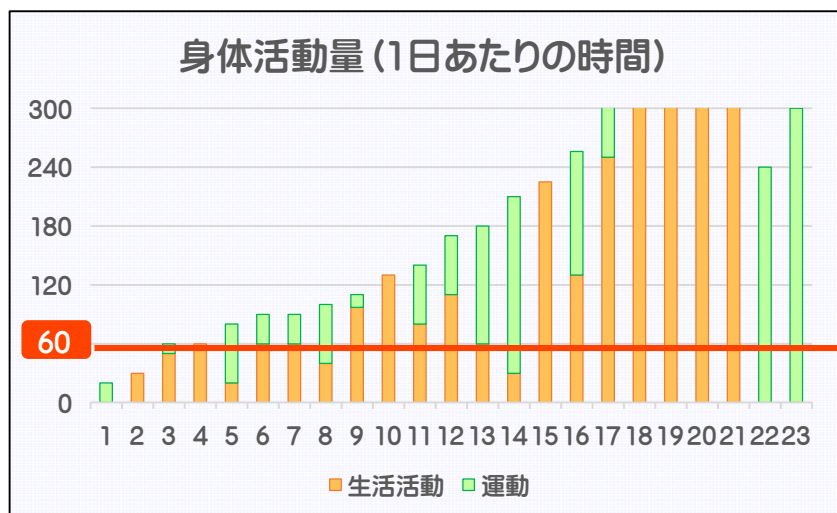
- ✓ 毎日 60 分以上体を動かす
- ✓ 8,000 歩を目安に歩く
- ✓ 週 60 分以上は運動を取り入れよう

今日からプラス 10 分！ できることから始めよう



(裏面へつづく)

健康づくり推進員 23 人の活動量を調査しました！

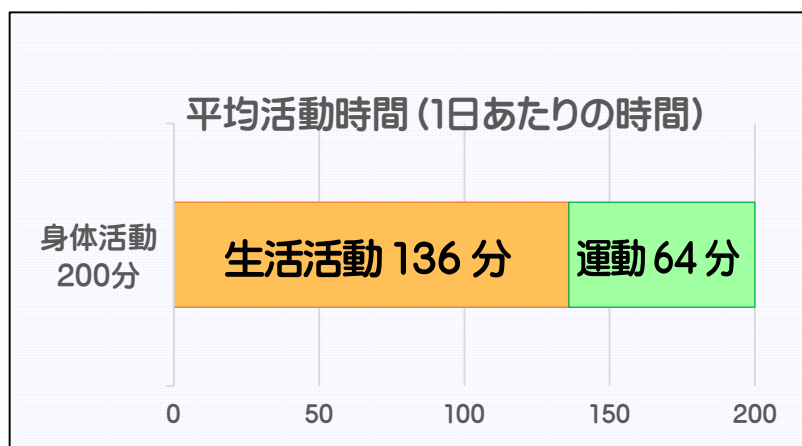
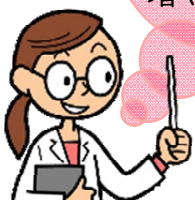


GOOD! 推進員の約 9 割が、厚生労働省の推奨する 1 日 60 分以上体を動かしています！

GOOD! 推進員の約 6 割が、生活活動だけで 60 分以上体を動かしています！

健康づくり推進員の活動量の平均は 200 分。そのうち 136 分が生活活動。運動習慣がなくても、日常生活での工夫で健康づくりができるんですね。

どのような工夫をすれば活動量が増やせるのでしょうか？



健康づくり推進員が考えた！生活活動を増やす工夫



エスカレーターではなく階段を使うように！
移動手段の第一候補は、自転車または歩く！

信号待ちや電車移動中、外出先の待ち時間など、スキマ時間に筋トレやストレッチをこまめに行う



掃除は丁寧に！買い物は大型商業施設などを利用して歩く！

**大事なのは「今日から」ではなく「毎日」
工夫を習慣化させることが、健康づくりの鍵となります**

健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各団体から選出されています。