



適度な運動で心身を健やかに

ポイントは プラス10分

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

まずは少しの運動から

習慣的な運動は、肥満、高血圧など、さまざまな疾患の予防に効果的です。反対に運動不足が続くと、生活習慣病の発症や体力の低下、ロコモティブシンドローム（＝ロコモ）などのリスクが高くなります。ロコモとは、骨、関節、筋肉などの運動器が衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいいます。また、寝たきりになる原因の約4分の1が運動器の障がいであるため若いうちから鍛えることが大切です。

まずは今よりもプラス10分、体を動かすことを意識してみましょう。

職場や家庭で、無理なく

働く合間に

- 通勤を自転車にする
- エレベーターではなく階段を使う
- ウォーキングの日を決めて、みんなで歩く

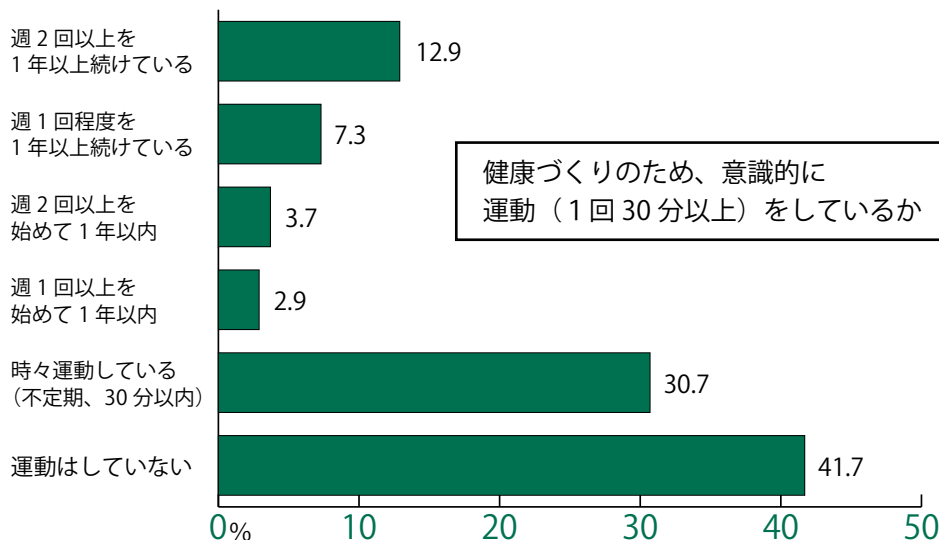
家庭で

- 買い物に行った時、遠くに車を停めて歩く
- 10分早起きをしてラジオ体操をする
- 家事をしながらストレッチをする



短時間でも運動する習慣を身につけましょう。

運動は毎日の積み重ねが大切です



健康づくりのため、意識的に運動（1回30分以上）をしているか

グラフを読む

1回30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上続けている人の割合は12.9%で、日常的に運動の習慣がある人の割合は目標値に比べて少ない状況です（目標値：25%）。

運動をしていない理由は、約半数が「時間に余裕がないから」約3割が「面倒だから」と回答していました。

健康やすぎ21中間評価からグラフは無回答を除いています