

# 歩かない宮崎県民と身につく脂肪達

「運動しても全然痩せん！」というあなた。頑張って運動を始めたのに「きつかった」とか「忙しくて時間がない」とか、言い訳をしてやめちゃいましたよね？

人はそこに椅子があれば座り、エレベーターやエスカレーターを見れば迷わず乗ります。お店も自動ドア、お風呂もスイッチ1つで湯はりができるなど現代はあまりに**便利**になりすぎて私達の「**動く**」機会をどんどん奪います。あなたの家でもお掃除ロボットが毎日健気に働いていませんか…。このように動く機会が少なく使われなかったエネルギーは脂肪としてあなたのカラダに確実に貯蓄されています。その脂肪、いつまで貯めますか～？

実は、今より1日1000歩増やすと1年で約2キロ弱脂肪が落ちるんですよ。**1000歩**は時間にして**10分**、距離にして600m程度なんです。たったこれだけを、昨日までの1日に追加することは、歩かない宮崎県民に打ってつけではないでしょうか。「今より少しでも動く量を増やす！」ことです。

今すぐ携帯電話に表示される歩数をチェックして、行動を起こしましょう！

## 【宮崎県民はどのくらい歩いている？】

	歩数の現状	
	性別	歩数
65才以上	男性	5,993
	女性	5,481
20～64才	男性	7,092
	女性	6,256

【全国平均値】

65才以上 男性 5,597歩 女性 4,726歩  
20～64才 男性 7,636歩 女性 6,657歩  
※平成29年 国民健康・栄養調査より引用

## 【1日の目標歩数と動く時間の目安は？】

	目標歩数		身体活動量（目標）
	性別	歩数	
65才以上	男性	7,000	強度を問わず毎日40分以上
	女性	6,000	
20～64才	男性	9,000	歩行以上の強度の身体活動を毎日60分
	女性	8,500	
18才以下			からだを使った遊び、体育やスポーツを含めて毎日60分以上

目標歩数・現状：健康みやざき行動計画21（第2次）中間見直しより引用  
身体活動量：健康づくりのための身体活動基準2013より引用

## 脂肪は20分以上続けて運動しなくてもしっかり使われる！

軽い有酸素運動である限り運動開始直後から脂肪はエネルギーとして使われます。

こまめな運動で脂肪は確実に使われています。1分間の運動を30回すれば30分の運動と同じだけエネルギーを消費できますよ。

ただし、頑張って30分歩いても、ごほうびにプシュッとビールを1本飲めば、歩いて消費した分をすぐに上回るのが現実なのですが、何もしないよりはいいですよ！

### 【体重60kgの人の場合】

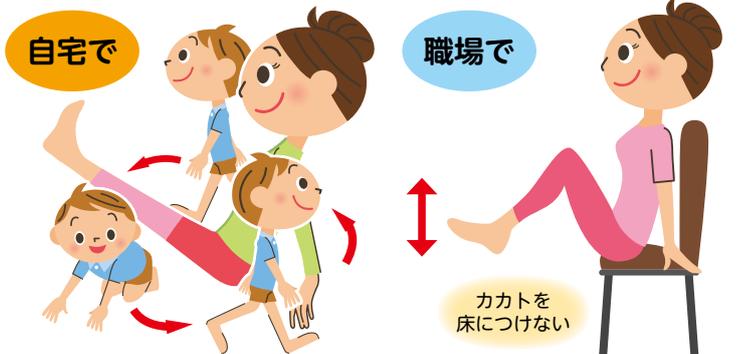


ウォーキング30分で  
約102kcal消費



ビール350ml  
約150kcal摂取

## AR まずはお腹の脂肪から落とそう 10回×2～3セット



両足をそろえてV字に保つ。親子で行う場合は、親の両脚の下をくぐり抜ける。

椅子に座り、上体をやや後方へと傾ける。背中をある程度丸め、お腹の下の方を意識しながら足を胸まで引き上げ、ゆっくりとおろす。

## 子どもはたくさん動こう！

子どもは健康のために運動しようなどと思いません。しかし、この時期は今後の生活習慣へつながる大切な時期ですので、今、家族の協力が必要です。例えば、積極的に家事の手伝いをする、休日は家族で外出するなど「させる」のではなく「いつの間にかしていた」という環境づくりが大切です。お子さんと一緒に取り組むうちにお父さん、お母さんもスッキリして一石二鳥ですよ！

AR マークが付いた部分に、無料アプリ「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます！！



COCOAR2

ダウンロードはこちらから！！  
または「COCOAR2」を検索してください。

