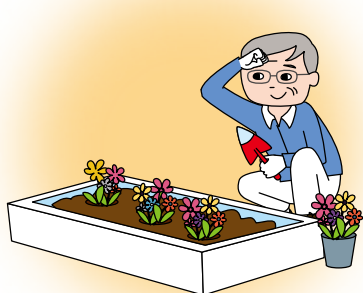


身体活動量を増やそう!

あなたは1日どれくらい動いていますか？ 1日60分間の生活活動に週合計60分間の運動を行うことで、様々な病気になるリスクを減らすことができると言われています。活動量を増やし元気に過ごしましょう!



生活活動：労働・家事・通勤などに伴うもの。

+



運動：体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施し、継続性のあるもの。

=

身体活動

安静状態より多くのエネルギーを消費する全ての動き

身体活動量の目標

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (=生活活動+運動)		運動	
健診結果が標準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	今より少しでも増やす (たとえば10分多く歩く)	—	運動習慣をもつようにする (30分以上の運動を週2日以上)
	18~64歳	普通歩行程度(歩行またはそれと同等以上)の運動を毎日60分		普通歩行程度以上の強度(息が弾み汗をかく程度)の運動を毎週60分	
	18歳未満	参考 幼児期運動指針: 「60分以上、楽しく体を動かす」		—	

出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を一部改変

突撃レポート!!

活動量を増やす工夫



職場で

- ・印刷の時、コピー機の前では30秒お腹をへこませる。
- ・昼休みは15分間歩く。(運動)

通勤で

- ・自転車通勤(片道20分)
帰りは自転車を押して歩いて帰る。

家で

- ・歯磨きをする時は、バランスボールに座っている。
- ・休日は、子どもと野球。
キャッチボールをしない日は、夕方軽いジョギングを30分。

最近話題の体幹トレーニングに刺激され、さらに引き締まった体を目指しています!



チャレンジしているのは

健康づくり協会
業務企画課 I さん