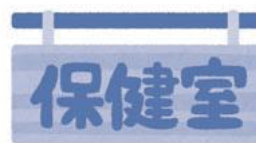


運動が健康を守ります！！

～今より 10 分からだを動かしてみませんか？～

まちの



国は健康寿命を延ばすことを目標に今より 10 分多く毎日からだを動かすことを奨めています。普段から元気にからだを動かすことが、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、ロコモティブシンドローム、認知症などになるリスクを下げることにもつながります。

↓あさぎり町においても運動習慣がない人の割合が増えています（特定健診問診項目より）

年度	40～64 歳	65～74 歳
平成 25 年度	75.9%	52.2%
平成 28 年度	76.3%	60.6%



一日の平均歩数は次の表を参考にしてください。

	男性	女性	備考
1 日平均歩数	6846 歩	5867 歩	国民健康・栄養調査（2017 年）

一日の目安は次の表を参考にしてください。皆さんはどれだけ意識してからだを動かしていますか？

	男性	女性	備考
1 日の目安（成人）	9000 歩	8500 歩	厚生労働省健康指針『健康日本 21(第二次)』
1 日の目安（65 歳以上）	7000 歩	6000 歩	厚生労働省健康指針『健康日本 21(第二次)』

健康づくりのためにからだを動かすうえで重要なのは『いまよりも増やすこと』です。今よりも 1000 歩、あるいは 10 分増やすということであれば多くの人ができそうな無理のない目標ではないでしょうか？ぜひ今日から取り組んでみましょう。

プラス 10 分の効果（プラス 10 分を毎日続けていけば大きな効果が）

- 減量効果 一年間でおおよそ 1.5kg ほど痩せる
- 生活習慣病の予防効果 生活習慣病の発症を 2 年ほど遅らせる
- 認知症の予防効果 認知症の発症を 2 年ほど遅らせる

★プラス 10 分！はじめてみませんか？

- 朝から・・・『散歩、ジョギング、ラジオ体操』
- 自動車通勤を自転車通勤、徒歩通勤へ
- 職場や買い物では駐車場を遠くにとめる。階段を使う。意識して歩幅を広くする
- 職場の仲間や家族と一緒にウォーキング
- 家でテレビを見ながらラジオを聴きながら筋トレやストレッチなど



※ウォーキング時、携帯音楽プレイヤーなどで、好きな曲 3 曲分（合計 10 分程度）歩けば今までの歩数に 1000 歩が増えます。