



プラス

今よりも + 10 分からだを動かしましょう



からだを動かしてないなどは感じているけどなかなか始められない。
忙しくて時間がない。続けられないなら始めてもしょうがない…
そう考えているあなた、大丈夫です。



日常生活の中で実践できる、からだを動かす方法を考えてみましょう。
身体活動量が多い人や、座位時間が短い人ほど生活習慣病や死亡のリスクが低いとされています。

身体活動※の効果

- 病気にかかるリスクが低くなる
 - ・ 心臓病・糖尿病・がん・ロコモティブシンドローム・認知症 など
- 日常生活で期待できる効果
 - ・ 思考力、学習力、総合的な幸福感の向上・睡眠の向上・肥満の改善 など

※身体活動とは、安静時よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作のことを指します。

日常生活の中でからだを動かす

- 買い物では遠くに駐車して歩く
- ショッピングモールでぶらぶら歩く
- ランチタイムは少し遠くのお店へ歩く
- エレベーターを使わず階段を使う
- 週に2日は自転車通勤する
- 歯磨き・料理中につま先立ちをする



座りっぱなしを減らす

- 30分に1回は立ち上がり、からだを動かす
- 動画視聴は立ち上がって見る
or バランスボールに座って見る
- CMや広告タイムにストレッチする
- リモコンを遠くに置く



誰でも取り組みやすいウォーキング

視線はやや遠くを見る

胸をはって姿勢よく

腕は自然に振る



歩数や運動時間など
小さな目標を立て、
クリアしていきましょう

歩幅をいつもより5cm広く。
消費エネルギーがUP

10分の歩行で1,000歩の歩数が得られるとされています。

目標の歩数に近づくため、まず10分歩く時間を増やしてみましょう。

現在の歩数は
何歩ですか？

宇都宮市民の平均歩数

20歳～64歳
男性 7,051歩
女性 5,689歩

65歳以上
男性 5,008歩
女性 4,986歩

R5市民健康等意識調査より

目標歩数

20歳～64歳
男性 8,000歩
女性 7,000歩

65歳以上
男性 6,000歩
女性 6,000歩

健康うつのみやプランより

