

自分の生活を振り返って
該当するものに ☒ 印を
つけてみましょう

- ☐ 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上していない
- ☐ 1日の歩行時間(もしくは生活活動)が1時間以内である
- ☐ 同年代と比較し、歩く速度が遅いほうである
- ☐ 電車に乗ると立っているより座りがち
- ☐ 職場や自宅で座っている時間が長い
- ☐ 徒歩や自転車より車を使って移動することが多い
- ☐ 階段よりエレベーターやエスカレーターをよく使う

☒ があれば、
身体活動が足りないかもしれません

仕事・家事・育児などで、運動する時間がないと
感じている今こそ、日常生活の中で短時間でも
体を動かしてみませんか？

あなたの健康づくりを応援します

健康づくりお役立ち情報「運動」

運動に関するお役立ち情報を掲載し
ています。



津市健康マイレージ事業

自分に合った健康づくりに取り組む
ことで、さまざまな特典を手に入れ
ることができる事業です。



津市ウォーキングマップ

津市の歴史や風景、街並みを楽しみながら
健康づくりができるウォーキングマップです。

● ぐるっとマップ

約3km～8kmのコースを
紹介しています。



● ちょい歩きマップ

1km未満～4kmのコースを
紹介しています。



Physical activity

「体を動かしていないな」と感じているけれど、
忙しくて時間がない。
運動が苦手で、何をしたらいいのかわからない。

そう考えているあなた
大丈夫です。

大切なのは、日常生活の中で意識して
こまめに体を動かすこと。

まずは自分の生活を振り返り、
「これならできるかも」と思う取組を見つけましょう。

こちらを確認

身体活動とは？

身体活動

運動

健康や体力の維持・向上
を目的として、計画的・
意図的に実施する活動

例) ジムやフィットネスクラブ
で行うトレーニング、テニス・
サッカー・バスケットボール
などのスポーツ

など

生活活動

日常生活における家事、
労働、通勤、通学などに
伴う活動

例) 買い物・洗濯物を干すな
どの家事、犬の散歩、通勤や
通学、階段昇降、荷物運搬な
どの仕事上の活動

など

「やっていたかも！」 「できるかも！」

すでにやっていたこと、これならできそうと思う内容に ☒ 印を入れてみましょう。



outside

家の外で

- ☐ 背筋を伸ばして大股で早歩きをする
- ☐ 近場に行くときは歩いていく
- ☐ 駐車場では目的地より少し遠くに停める
- ☐ カートを使わずに買い物をする
- ☐ 草むしりで汗を流す
- ☐ エレベーターより階段を使う
- ☐ 子どもや孫と外で体を動かして遊ぶ
- ☐ 犬の散歩をする

／〇〇しながらストレッチ！／



inside

家の中で

- ☐ テレビのCM中にストレッチをする
- ☐ 掃除や洗濯などの家事をこまめにする
- ☐ 歯磨きしながらかかとを上げ下げする
- ☐ 調理の間にスクワットをする
- ☐ きびきび動く



at work

職場で

- ☐ 自転車や徒歩で通勤する
- ☐ 階段を使う
- ☐ 姿勢をよくしてデスクワークをする
- ☐ 違う階など遠くのトイレを選んで歩く
- ☐ ミーティングは立って行う

すでにやっていたことは続けましょう。

また、これならできるかもと思った内容は、
これから意識して取り組んでみましょう。