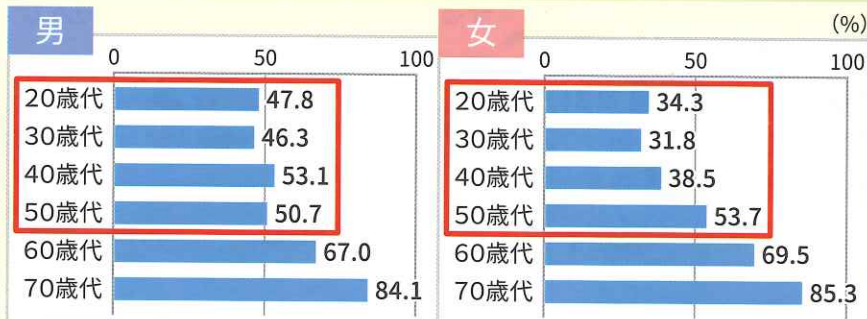




+10
プラス・テン

運動してる？

意識して体を動かしている人の割合



男女ともに20～50歳代の働く世代に意識して体を動かしている人が少ない状況です



津市第3次健康づくり計画策定アンケート(H27)より



運動したいけど...

仕事や家事が忙しくて、運動する時間がない
運動は苦手で、何をしたらいいのかわからない



頑張らなくても
時間がなくても

大丈夫!



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
家事や子育ても立派な運動です!



まずは、1日10分 多く体を動かすことから始めてみよう!

+10
プラス・テン

子どもと遊ぶ



草むしりをする



雑巾がけをする



階段を使う



日常生活のなかで少し工夫をする
だけで時間をかけずに運動を取り
入れることができます



一駅分歩く

10分歩くと
約1000歩!



カートを使わずに
買い物をする



遠いところに
車を止める



ながら運動をする



例えば...

- ・「テレビを見ながら」「音楽を聴きながら」ストレッチ
- ・「歯磨きをしながら」足踏みなど

の健ス
び康ト
た寿レ
かな命
なもチ
ヨ
タ
ロ
ウ

こ歩車
のいり
人と行
とこう
こぎん

運動には良い効果が
たくさんあります!



疲労回復 ストレス解消 筋力・体力の維持・向上

体型維持 代謝アップ 肩こり・腰痛・膝痛の予防

メタボ予防 免疫力アップ 生活習慣病予防