



日常生活の中で意識的に体を動かそう！

“ちょっとでも”動く、“ちょっとずつ”動く
ちょっとした身体活動の積み重ねが大切です

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます。身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。

まずは日常生活の中で、今よりも少しでも身体活動量を増やしましょう。

身体活動量を増やすと…



心肺機能の向上



肥満の
予防・解消



ストレス解消



骨の強化



老化を予防



リフレッシュ
効果



足腰の強化

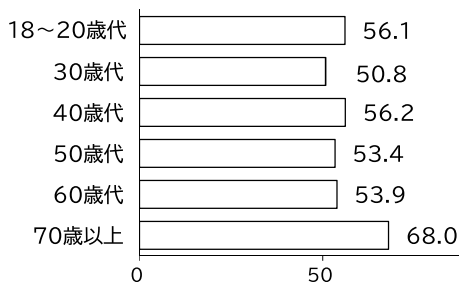
リスク低下

- ・高血圧
- ・認知症
- ・糖尿病
- ・骨粗しょう症
- ・がん
- ・うつ

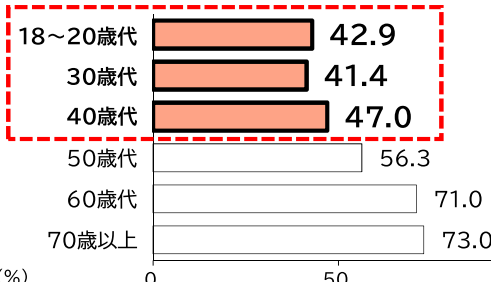


意識して体を動かしている人の割合（計画策定アンケート(R4)）

男性



女性



18～40歳代の女性が少ない

仕事、家事、育児で忙しい人も、日常生活の中で体を動かす機会を見つけましょう

日本人は座っている時間が長い！？

長時間座り続けることで、血流や筋肉の代謝が低下し、心疾患、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症などの病気になるリスクや死亡リスクを高めることが、近年、明らかになってきました。

世界20か国を対象に行った海外の調査では、日本人が座って過ごす時間は、最も長い1日420分(=7時間)ということがわかっています。

座りっぱなしにならないように、30分から1時間に一度、立ち上がる習慣をつけましょう。

座りっぱなしを減らす実践例

- ・作業や打ち合わせを立って行う
- ・立ち上がって、軽めのストレッチ



体を動かすことが大切なのは分かっているけれど時間がない

何をすればいいかわからない

そんなあなたに
おすすめの方法を
ご紹介！



+10(プラステン)

まとまった時間がなくても、活動の積み重ねで
今より10分多く体を動かしましょう。

✓ 1 駅分歩く



✓ 自転車と
通勤する



✓ 階段を使う



✓ ラジオ体操
をする



✓ 草引きを
する



✓ 掃除をする



✓ 子どもと遊ぶ



✓ カートを使わずに
買い物をする



できることからやってみよう！

RED

ながら運動

日常生活の中で、何かをするついでに
「〇〇しながら」体を動かしましょう。

✓ 歩くときは歩幅を
広く



✓ 座るときは
姿勢よく



✓ 待ち時間に
スクワット



✓ 歯磨きをしながら
かかとの上げ下げ



✓ テレビを見ながら
足上げ



✓ ドライヤーを
しながら足踏み



ウォーキングは手軽な有酸素運動

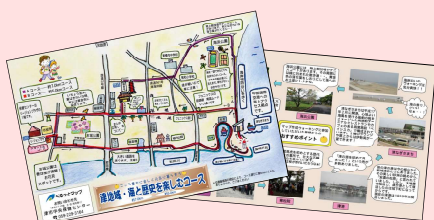
＼ ウォーキングのポイント ／

- あごを引いて視線は前方へ向ける
- 腕は前後に大きく振る
- つま先で地面を蹴り、かかとから着地する
- 肩の力は抜く
- 胸を張り、背筋とひざを伸ばす
- 普段より大股で歩く

ウォーキングコースにおすすめ！

津市がオリジナルで作成した「ぐるっとマップ」や
「ちよい歩きマップ」を活用してみるのはいかがでしょうか？

ぐるっとマップ



地図の
ダウンロードはこちら



ちよい歩きマップ



地図の
ダウンロードはこちら

