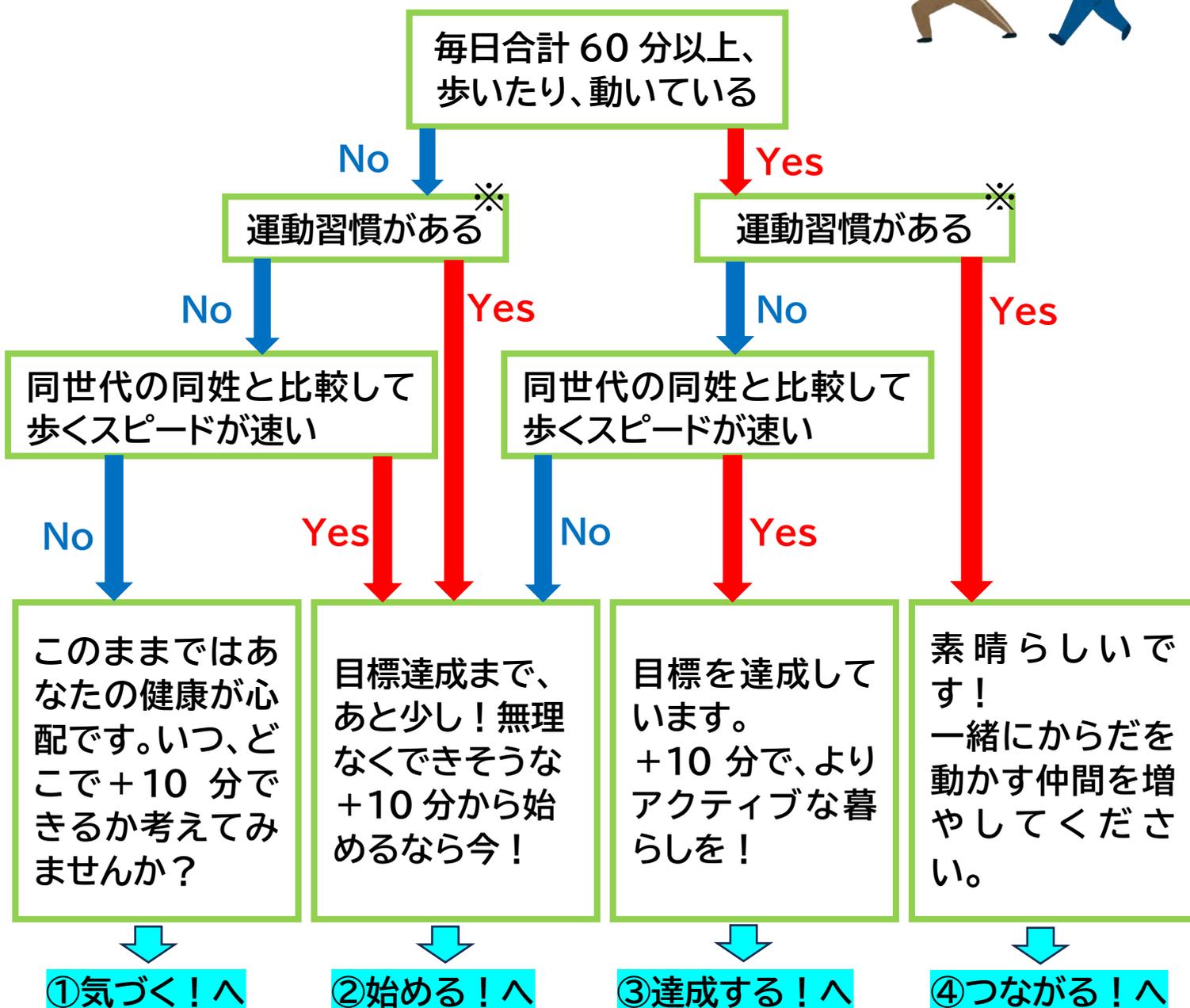


お家時間が増えると身体活動が不足しがちになりますよね。
「健康のための身体活動チェック」でご自身の活動状況を把握し、からだを動かしてみませんか？

健康のための身体活動チェック



※「運動習慣がある」は、1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を週2日以上、1年以上続けて行っている

①気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



②始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10分から始めましょう！

例)バスや電車は1駅手前で降りて歩く、
テレビをみながら体操 など



③達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。
高齢の方は、1日合計40分が目標です。
これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



④つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10分を共有しましょう。
一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



(参考)厚生労働省 アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-

身体活動が不足すると、肥満などによる病気(糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなど)や筋力の低下による運動器障害、うつ、認知症のリスクが高まります。
運動を意識した生活で健康維持を目指しましょう！



井上病院 地域療養支援室スタッフ一同

2023.12月作成