

健康 あみ 5 つの あいにとぼ

- 1 毎日 体重をはかろう
- 2 減塩しよう<1日の望ましい塩分量は、男性 7.5g、女性 6.5g>
- 3 毎日 両手いっぱい野菜(350g)を食べよう
- 4 今より 10 分でも多く体を動かそう
- 5 禁煙しよう

4 今より10分でも多く体を動かそう

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

※ロコモティブシンドローム…骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

治療中の方は、
主治医の指示に
したがってください。

○健康づくりのためには、「身体活動」を増やすことが大切です



○身体活動の**目標**は、日常生活の動作を含めて**1日あたり合計 60分!**

18歳～64歳

30分以上の運動を

週2回以上で
体力アップ

1日 **8,000歩**が
目安です

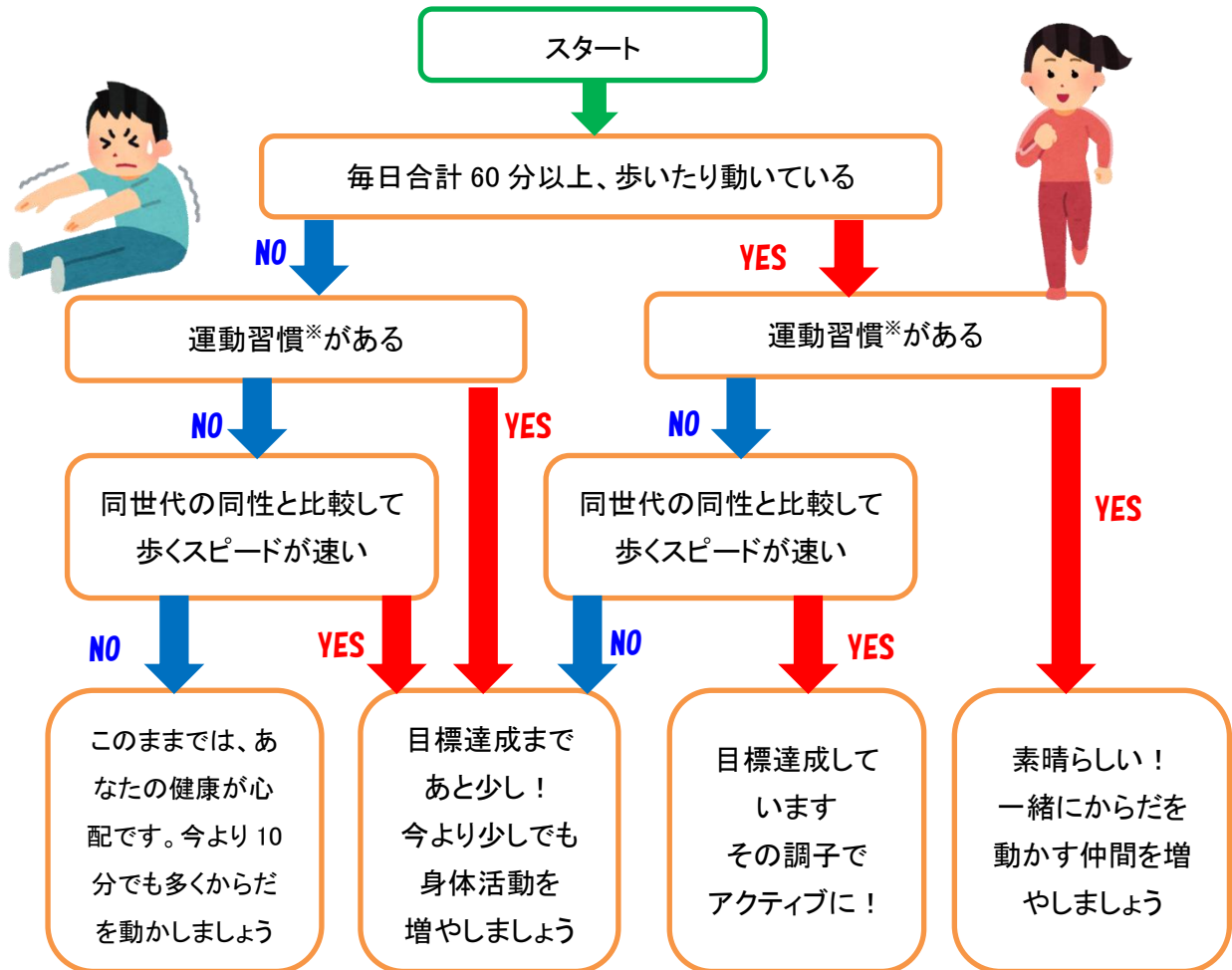
65歳以上

じっとしている
時間を減らして

1日合計 **40分**は
動きましょう♪

あなたは大丈夫？

健康のための身体活動をチェック



※1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上続けている。

○安全にからだを動かすために

- ☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- ☑ 体調が悪い時は無理をしない
- ☑ 病気や痛みがある場合は、医師などの専門家に相談して行いましょう



○毎日をアクティブに暮らすコツ

すぐできる！

- ・階段を使う
- ・買い物をする際は、入口から遠く離れた駐車場に停める
- ・ちょっとした距離なら車を使わず自転車で移動する
- ・仕事の合間や昼休みに 10 分のウォーキング
- ・掃除やぞうきんがけも活動量を意識すればエクササイズに！



町運動普及推進協議会が紹介する、楽しく歩けるウォーキングコースを歩いてみてはいかがでしょうか？

町ウォーキングコース紹介 <http://www.town.ami.lg.jp/0000001656.html>



← ウォーキングマップはこちら

阿見町 健康づくり課(総合保健福祉会館「さわやかセンター」内)

電話:029-888-2940



家族・ご近所・友達へ どんどん広めていきましょう！
町のみんなに 元気が届きますように...

