健康 あみ 5つの あいことば

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8g、女性7gです>
3 毎日 両手いっぱいの野菜(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。

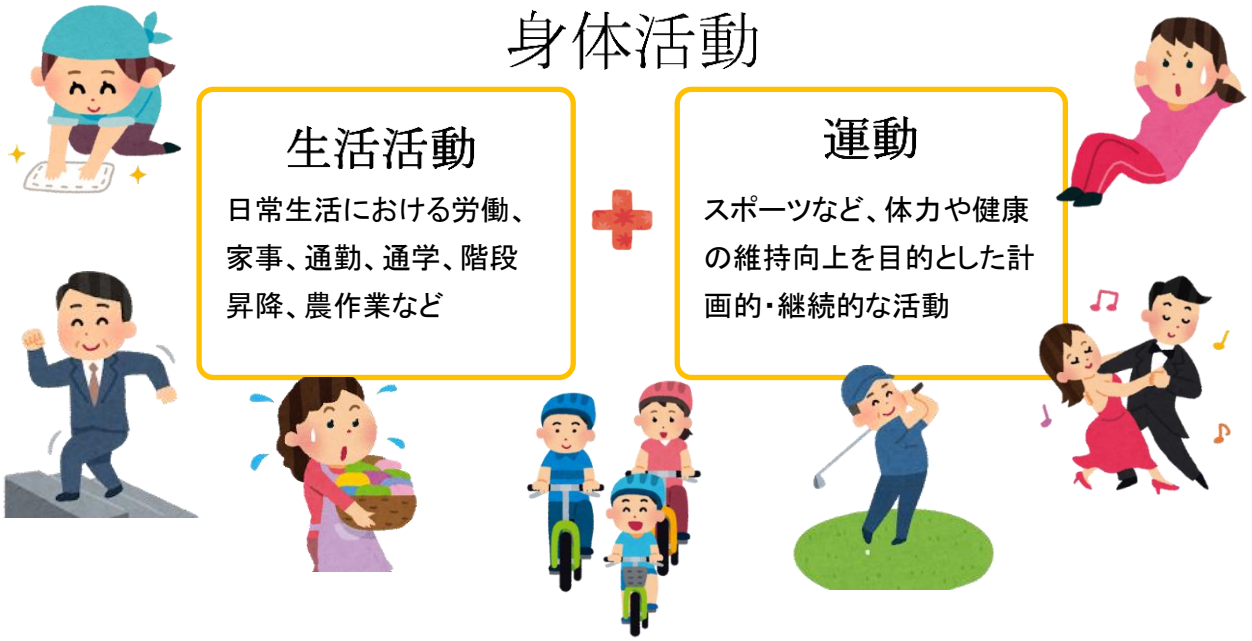
○健康づくりのためには、「身体活動」を増やすことが大切です

身体活動

生活活動
日常生活における労働、家事、通勤、通学、階段昇降、農作業など

＋

運動
スポーツなど、体力や健康の維持向上を目的とした計画的・継続的な活動

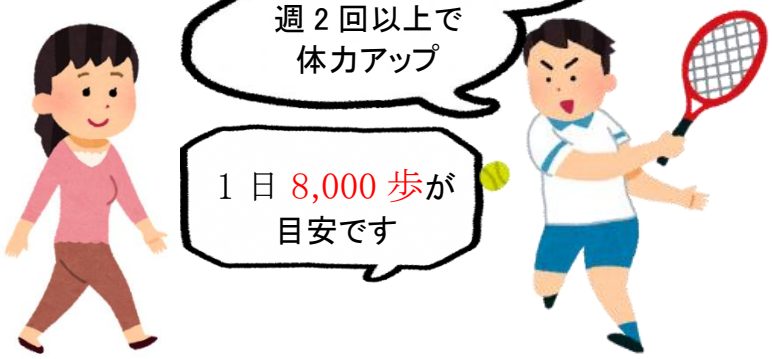


○身体活動の目標は、日常生活の動作を含めて1日あたり合計60分！

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

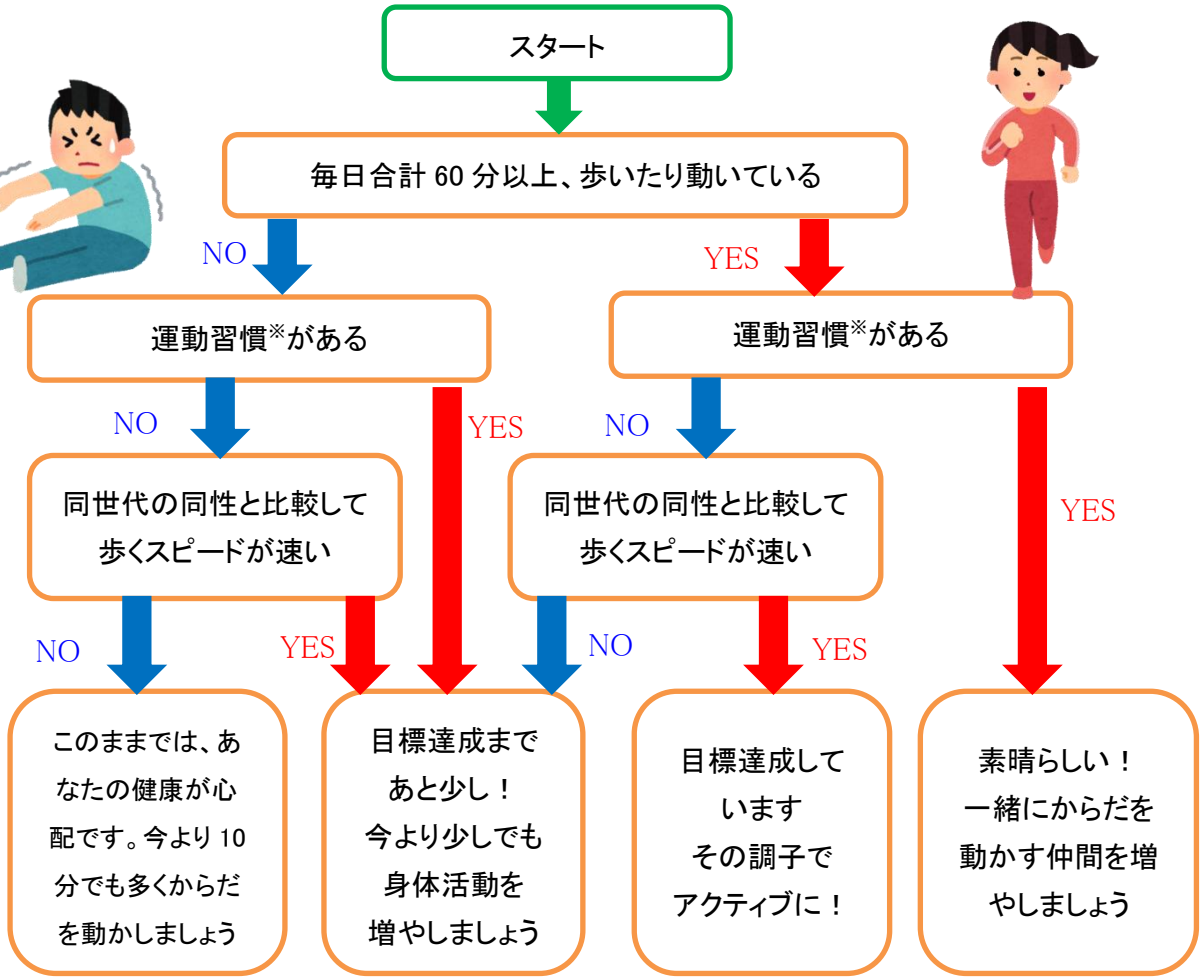


65歳以上

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すか？

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・・・