



Health 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

健康への第一歩！

～ 運動のすゝめ ～

寒い時期を越し、だんだん暖かくなってきました。冬に縮こまってしまったカラダもほぐれて、カラダを動かすにはとても良い時期ですね。

自分の健康を保つ“秘訣”がある方もいらっしゃると思いますが、より健康になるためには適度な運動や食事が欠かせません。今より 10 分多くカラダを動かすだけで、健康寿命を延ばすことができると言われています。皆さんも「+ 10 分」で、より健康になりましょう！



今より+10分多く
カラダを動かそう！

《運動の効果》

- ・肥満解消に有効
- ・脂質異常症の改善
- ・気分リフレッシュ
- ・高血圧の改善
- ・糖尿病の改善
- ・健康の維持・増進

例えば…

- 歩くときには大股にする
- 洗濯物を干すときにスクワット
→洗濯カゴを下に置き、ゆっくりしゃがんで
ゆっくり立ち上がる。
- 料理・歯磨き・テレビ…をしながら、
かかと（つま先）の上げ下げストレッチ
- ちょっとした時間に壁（机）で腕立て伏せを
する

少しの動きでも積み重ねたら+10分!!

ちょいトレで体を動かすことに慣れたら
ウォーキング！

～ウォーキングのポイント～

視線は遠くに
あごは引く

・腕は前後に
大きく振る
・胸を張る

・肩の力は
抜く
・背筋を
伸ばす

・膝を伸ばす
・かかとから着地

歩幅はできる
だけ広くとる

～靴選びのポイント～



- ・ヒモまたは
マジックテープのもの
- ・クッションのあるもの
※クッションは固すぎず
やわらかすぎないもの
- ・つま先に指1本くらい
余裕があるもの
- ・通気性があるもの

《安全のために》

- ☐ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない。
- ☐ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談しましょう。