

行動目標



無理なく、続けられる 運動習慣を身につけよう



日本では、**3人に1人以上が運動不足**といわれており、運動不足が原因で**年間約50,000人が亡くなっている**といった研究結果もあります。運動不足は、身体に様々な悪影響をもたらします。この機会に、自身の生活を振り返り、運動を習慣化しましょう！

運動で期待できる効果



- ・心肺機能の向上
- ・がん予防
- ・老化予防
- ・骨が丈夫になる
- ・生活習慣病予防
- ・肥満予防・解消
- ・ストレス発散
- などなど！



2つの運動を組み合わせると、効果的！

有酸素運動

脂肪を燃料とするため、効率的に体脂肪を減らすことができる。
例) ウォーキング、ラジオ体操、水泳



筋トレ

負荷をかけ、筋力を高めることで基礎代謝量が上がります。太りにくい体をつくる。
例) 腹筋、足上げ、ダンベル運動



運動の目安

成人



- 息が弾み汗をかく程度以上の運動を**週60分以上**
- 筋トレを**週2～3日**

高齢者



- 有酸素運動、筋トレ、バランス運動、柔軟運動（体操等）など多要素な運動を**週2～3日**
- 筋トレを**週2～3日**

手軽に始められるウォーキングがおすすめです！

～歩き方のポイント～

視線はやや遠くに。

胸を張り背筋を伸ばす。

歩幅はいつもより広めに。



呼吸は自身のリズムで。

肘はやや曲げてしっかり振る。

つま先でしっかり地面をける。



【目標歩数】

- 18～64歳：**8,000歩**
- 65歳以上：**6,000歩**

1,000歩はどのくらい？

距離：600～700m
時間：約10分

「やまぐち健幸アプリ」のご紹介

- 歩数や距離、消費カロリーなどが表示される！
- 体重、血圧などの健康状態を記録できる！
- ウォーキングや健（検）診の受診などを記録してポイントを貯められる！

ダウンロードはこちらから⇒



「ロコモ」って知っていますか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム（＝運動器症候群）の略であり、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、身体能力が低下した状態をいいます。進行すると、介護が必要となる可能性が高くなります。いつまでも健康で自立した生活が送れるように、若い頃から運動習慣を持ちましょう。

ロコモ予防トレーニングに挑戦！

バランス能力をつける「片脚立ち」



1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立つ。
2. 床につかない程度に片脚を上げる。

※左右とも1分間で1セット、1日3セット行いましょう。

下肢の筋力をつける「スクワット」



1. 足を肩幅に広げて立つ。
2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ（膝がつま先より前に出ない）、ゆっくり元に戻る。

※5～6回で1セット、1日3セット行いましょう。



行動目標の詳細についてはこちら⇒

下関市は「ふくふく健康21（第三次）」および、「第4次下関市健康増進計画」を推進しています。
お問い合わせ 健康推進課 231-1408

