

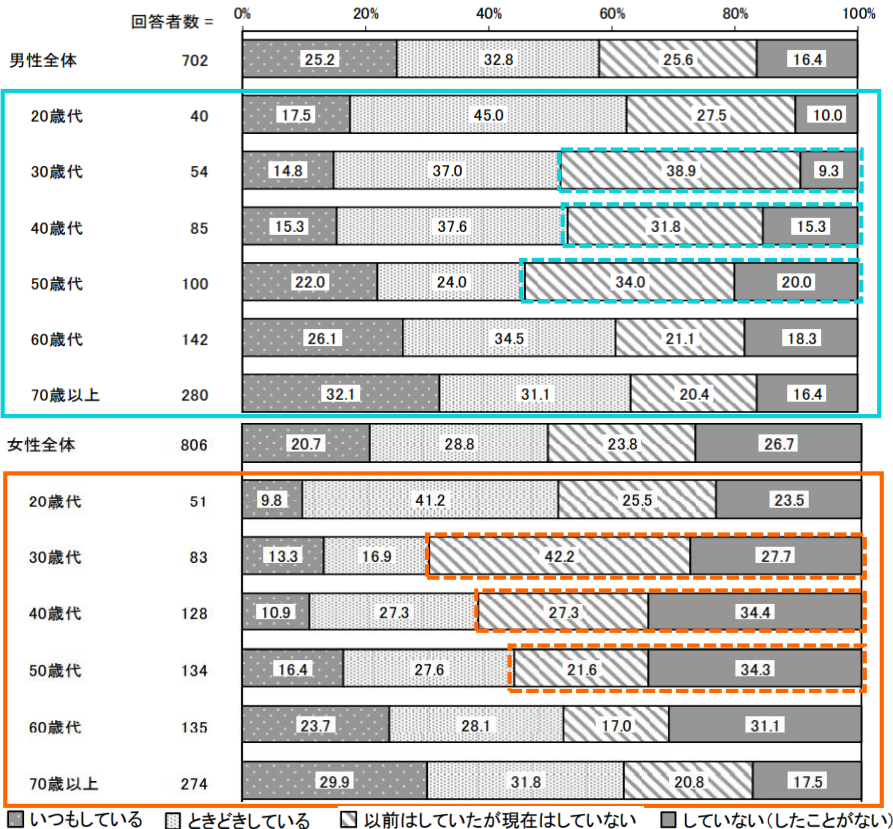


みなさん普段、運動していますか？

運動がしやすい季節になってきました。適度な運動は生活習慣病予防だけでなく、こころのリフレッシュにも効果的です。1日10分からでも、少しずつ運動する時間を増やして見ませんか？

01 働き世代はどれくらい運動しているの？

性・年代別 県民の運動をしている者の割合 ※出典：岐阜県民健康意識調査 調査結果報告書(R4)

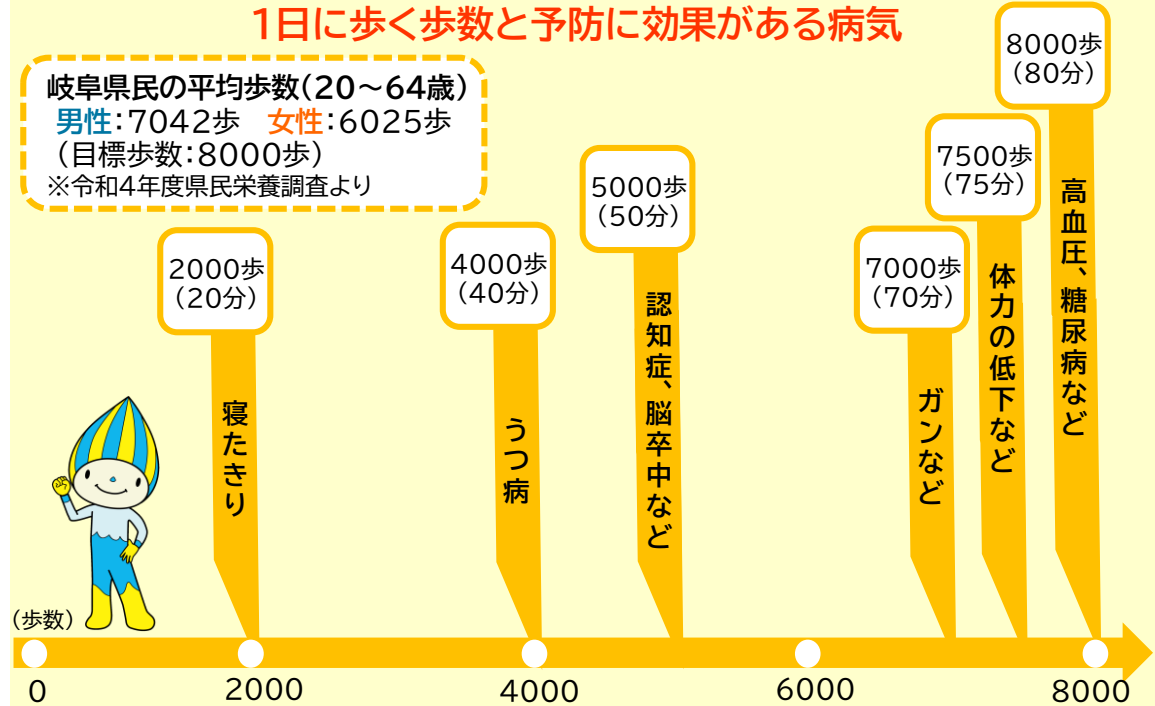


02 運動で生活習慣病予防！

肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの患者でも、身体活動・運動を増やすことで、これらの病気が改善することが期待できます。さらに、これらの病気が発症に大きく関係している心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞、あるいは一部のがんなどの発症が予防できることが示唆されています。概ね1日30～60分の中強度(息が少し弾む程度)の有酸素運動を、週3日以上実施することが望ましいとされています。(引用：一般財団法人 日本生活習慣病予防協会)

1日に歩く歩数と予防に効果がある病気

岐阜県民の平均歩数(20～64歳)
 男性:7042歩 女性:6025歩
 (目標歩数:8000歩)
 ※令和4年度県民栄養調査より



岐阜県民の働き世代(20～64歳)の平均歩数は男女ともに目標を下回っている状況です。普段どれくらい歩いているのか、スマートフォンの歩数記録等を活用して、歩数を確認していただくことから始めてみましょう。

毎日できることから、少しずつ始めてみましょう

03 運動で、こころもリフレッシュ

※参考:スポーツ庁 Web広報マガジンDEPORTARE(デポルターレ)

ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



運動の種目では、ウォーキング、ジョギング、ヨガ、水泳等の有酸素運動で、気分の改善と向上が観察されています。有酸素運動を続けることで、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニン等の神経伝達物質が分泌され、精神的な落ち着きが得られると言われています。運動は、こころの健康にも効果的です。

職場の皆さんで、ぜひチェックを!

5分だけでもいいからやってみようと思意識することが行動を変えるためには必要です。日常生活で簡単にできることは...

- ・少しでも多く歩くこと
- ・階段を利用する
- ・ゆっくり立ち座りをして、スクワット
- ・休憩時間やトイレに行くときにストレッチ など

04 健康のための1歩を踏み出そう!

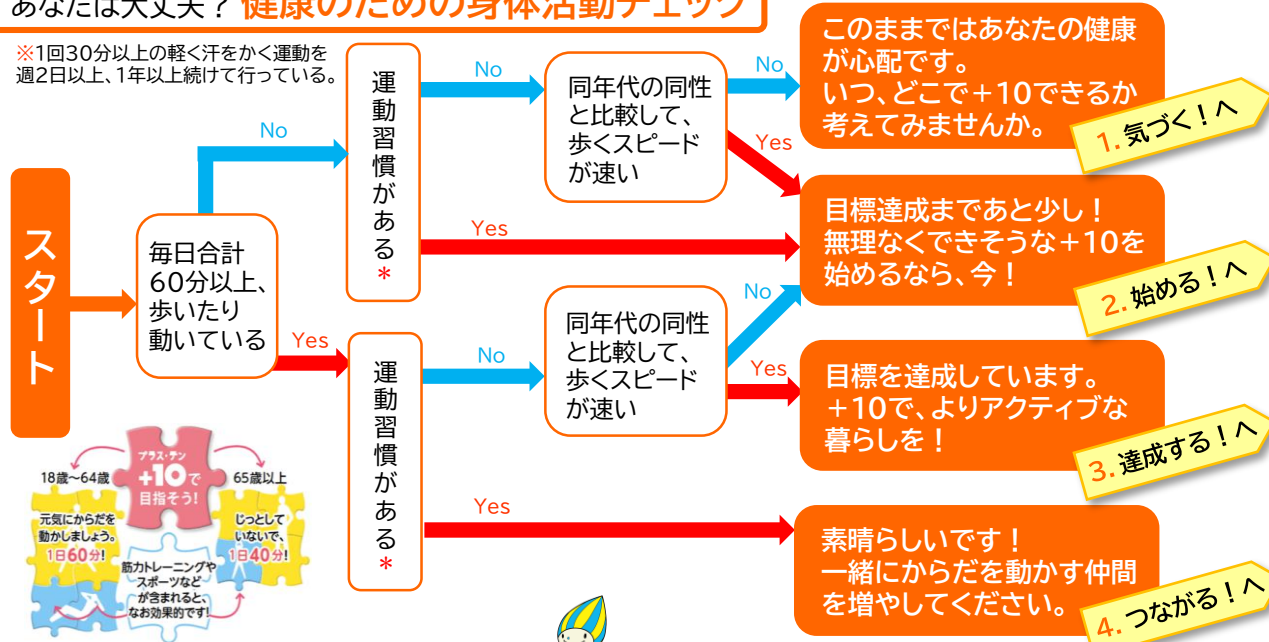
+10(プラステン)とは?

引用:健康寿命を延ばそう SMART LIFE PROJECT

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか? 普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができ、健康寿命を伸ばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック

※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週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」「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!

今よりも少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩。+10から始めましょう。
・歩幅を広くして、速く歩く
・歩いたり、自転車で移動など

3. 達成する!

目標は1日合計60分、元気に体を動かすことです。高齢の方は40分を目標に。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。
☆1日8000歩が目標

4. つながる!

一人でも多くの家族や職場の仲間と+10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。

