

4 月



運動習慣を身につけよう



コロナ禍において、運動習慣が減っていませんか？
 からだを動かすことで、病気予防、老化防止、気分転換、ストレス解消が期待できます。
 まずは今より **10 分多く (+10 プラステン)** からだを動かしてみましょう！

歩数の状況

	平均歩数	目標歩数
20～64 歳 男性	7,864 歩	9,000 歩
20～64 歳 女性	6,685 歩	8,500 歩
65 歳以上 男性	5,396 歩	7,000 歩
65 歳以上 女性	4,656 歩	6,000 歩

(令和元年度 国民健康・栄養調査)

多くの方が歩数不足です。
10 分歩くと約 1000 歩!
 まずは 10 分多く歩いて
 みませんか？



+10 (プラステン) による健康効果

- ・死亡のリスク： 2.8%下げる
- ・生活習慣病の発症： 3.6%下げる
- ・がん発症： 3.2%下げる
- ・運動機能低下，認知症の発症： 8.8%下げる

(国立健康・栄養研究所分析)



+10 (プラステン) の実践例

- ・車から自転車や徒歩に変える
- ・バスや電車は一駅前で降りる
- ・できるだけ階段を使う
- ・なるべく遠い駐車場に停める
- ・ショッピングモールでは端から端まで歩く
- ・テレビを見ながら、筋トレやストレッチをする
- ・農作業や庭仕事をする
- ・洗車をする
- ・窓ふきや雑巾がけなどこまめに掃除する

簡単なことで OK! できることから始めよう!

ご不明な点や健康に関するご相談がある際には、お気軽にお問い合わせください。



JA熊本厚生連 健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229