



あなたは大丈夫？

健康のための  
身体活動チェック

**プラス・テンから運動を始めましょう！**

厚生労働省では、日常生活の中で「+10（プラス・テン、今より10分多く体を動かしましょう）」という指針を出しています。10分体を動かすということは、歩数に換算すると約1000歩、歩くことになりません。

例えば、エレベーターではなく階段を使う、買い物や公民館に会合へ行く際は、車ではなく歩くなど、日常のちょっとした工夫で歩数を増やすことができます。

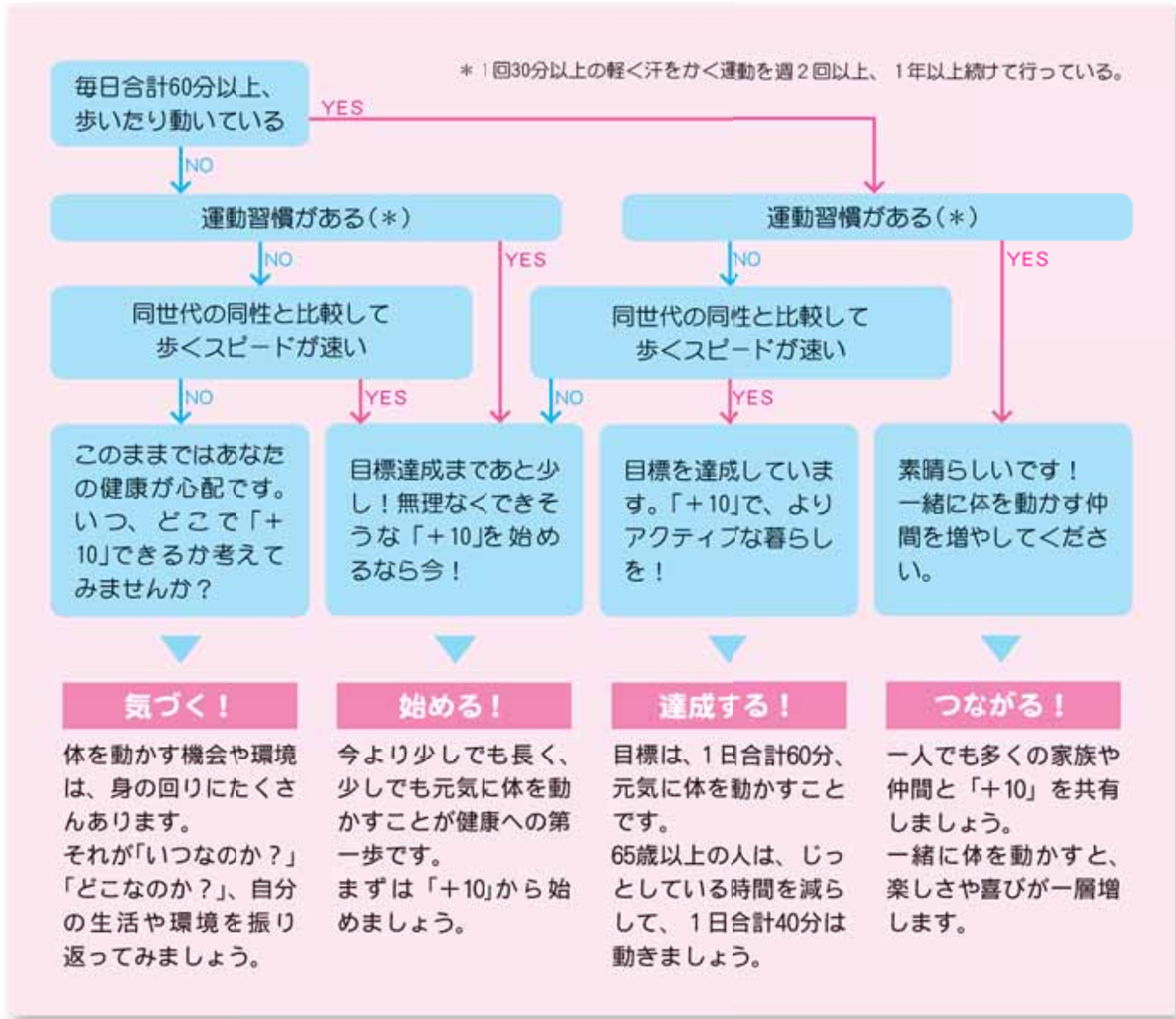
また、家事などは姿勢を正して、キビキビと動くことで活動量が上がります。普段の生活の中で、少しでも運動を意識することが大切です。

以下の「健康のための身体活動チェック」を利用し、できる事から始めましょう。

# 運動で体を健康に！

運動したほうが良いという事は理解していても、さまざまな理由により習慣化するのには難しいのが現状です。運動のメリットを理解して、日常生活の中に少しずつ運動を取り入れてみましょう。

問い合わせ 健康推進課 遠山 ☎0024



**運動による健康効果**

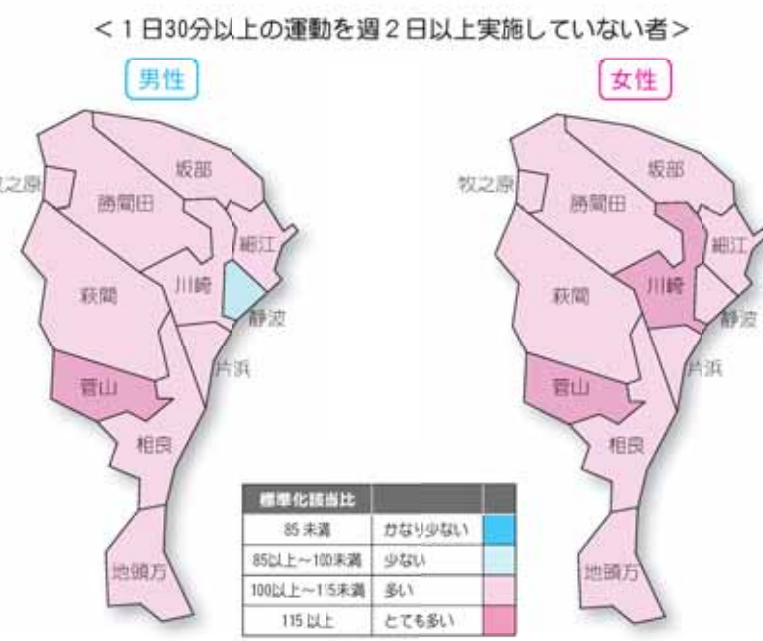
【消費エネルギーの増加】  
運動により消費エネルギーが増えると、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果があります。

【骨や筋肉を丈夫にする】  
筋肉量は成長期に増え、その後、加齢とともに減少していきますが、トレーニングを行えば、何歳になっても筋肉を増やすことが可能です。さらに血行が促進されるので、肩こりや冷え症の改善などにも効果があります。

【リフレッシュ効果】  
思い切り走った後に、爽快感や達成感などを感じ、とても良い気分になった経験がある方も多いのではないのでしょうか。運動をすることで、気分転換やストレス解消にもつながります。

**運動不足がもたらす体への影響**  
摂取エネルギーが消費エネルギーを上回る状態が続くと、体重が増え「肥満」となります。肥満の中でも内臓に

平成26年度特定健診問診項目 標準化該当比 (県基準) (2)



脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいと言われています。

さらに、骨粗しょう症や変形性膝関節症など、骨や関節、筋肉などの運動器の障害を招きやすくなり、ロコモティブシンドローム(1)につながります。

また牧之原市は、左図のように運動習慣のある人が少ないというデータがあります。

①ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の衰えが原因で移動機能の低下をきたす状態のこと。

②標準化該当比とは、市町間の年齢構成の差を調整した比のこと。