



こんにちは

健康運動指導士です



座りっぱなしで過ごしていませんか？

座りっぱなしに注意！

日本人(成人)が平日に座っている平均時間は、「7時間」という事が海外の研究機関の調査で明らかになりました。これは、調査対象20カ国の中で最長の時間です。1日11時間以上座っている人は4時間未満の人に比べて死亡リスクが40%も高まるといわれています。

座りすぎが健康リスクを高める！？

- ・血流が悪化する……………むくみや血栓、心臓病
- ・エネルギー消費量が減る……肥満や生活習慣病
- ・足の筋力が衰える……………転倒や関節痛



身体活動を増やしましょう

健康のために身体活動を増やすことが大切です。

まずは座りっぱなしを減らし、歩数を増やしましょう。運動が苦手な人は生活活動を増やしてみよう。

身体活動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと

運 動

有酸素運動、ストレッチなどの運動

生活活動

日常生活における体を動かす活動



身体活動の目標

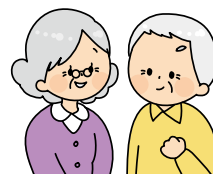
成人

1日約8000歩以上
または
身体活動を1日60分以上



高齢者

1日約6000歩以上
または
身体活動を1日40分以上



子ども

有酸素運動を1日60分以上
筋肉・骨を強化する活動を週3回以上
スクリーンタイム※を減らす



※スクリーンタイムとは、テレビやゲームなどを見て過ごす時間のことです。

10月、11月はウォーキング推進月間です

爽やかな風を感じるこの季節にウォーキングをおすすめしています。

ウォーキング推進月間に合わせて、10月6日(日)カミリーヤフェスティバル内で、子どもから高齢者まで楽しんで参加できるウォーキングイベントを実施します。ぜひご参加ください。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。ID 37385



問 健康推進課 ☎(920)8611