

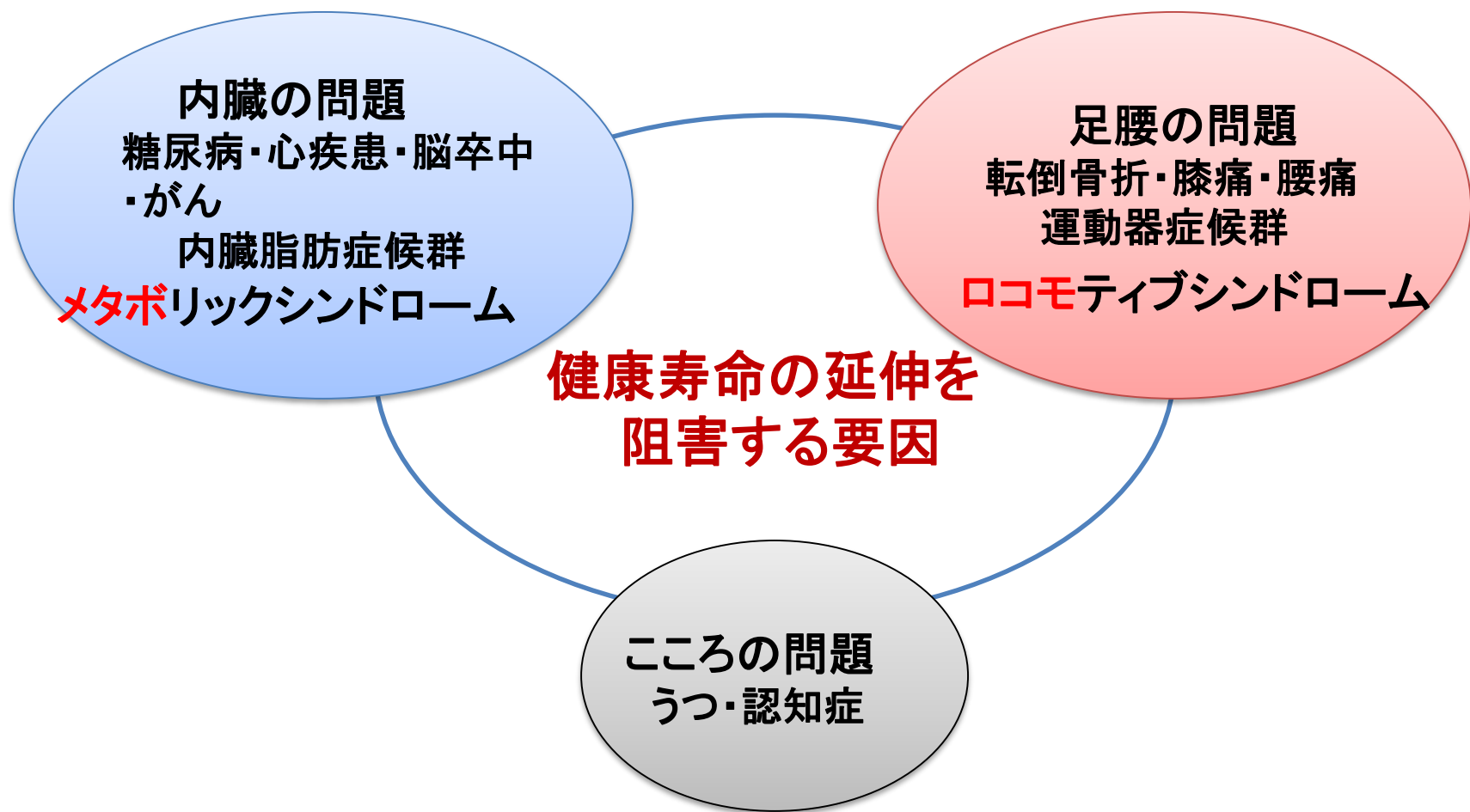
# 「ぐんま元気(GENKI)の5か条」

## 第1条 **G** げんきに動いて ぐっすり睡眠

健康運動指導士 高橋 信子



# 健康寿命に影響をあたえるもの



# 健康づくりのための**身体活動**基準2013

「健康日本21(第2次)」を推進する取組の一環として  
旧基準を改定(健康づくりのための**運動**基準2006)

(健康日本21=21世紀における国民健康づくり運動)

生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばす

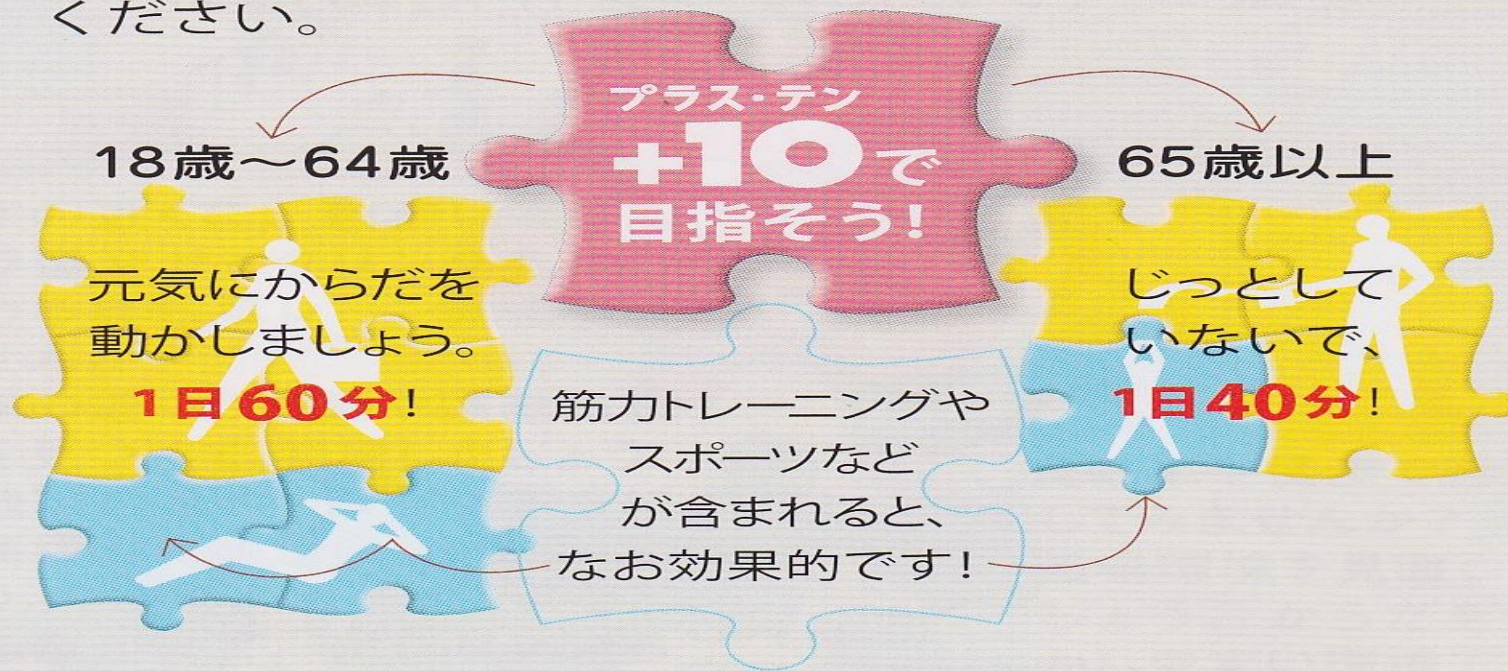
## 健康寿命の延伸

- ・健康格差の縮小
- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ・社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

# 健康づくりのための身体活動基準2013

## プラス・テン **+10**から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。







# 「一無・二少・三多」の健康習慣で 生活習慣病を予防!

いちむ にしやう さんた

—毎年2月は、全国生活習慣病予防月間—

「一無・二少・三多」は、一無=無煙(禁煙)、二少=少食・少酒、三多=多動・多休・多接の6つからなる健康習慣です。自らの生活を振り返り、ひとつでも多くの習慣を取り入れることで、生活習慣病を効果的に予防しましょう。

## 一無

### 「禁煙・無煙」

#### ■喫煙は万病の元

「喫煙」は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人に、その害を撒き散らすことにもなります。



## 二少

### 「少食」

■常に腹七〜八分目で、塩分は1日10g以内  
お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめ、腹八分目で止めるよう心がけましょう。  
偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。



### 「少酒」

■1日の摂取量は日本酒で1合程度まで  
アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎには注意を。  
できるだけ控えるようし、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度(アルコール量:約20g)までにしましょう。



## 三多

### 「多動」

■1日に20分の歩行を2回、  
体操・筋カトレーニングを各10分  
身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。  
まずは、よく歩くことが大切です。  
日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

### 「多休」

■休養をしっかり取る  
睡眠は1日7〜8時間、仕事をしない休日や1カ月に6日以上取って、心と身体をしっかり休めましょう。

### 「多接」

■多くの人・物・事柄に接し、  
ストレスも発散  
多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち接することで、創造的な生活を送りましょう。趣味や目的をもって生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。

## ・ウォーキングをしよう

ウォーキングがなぜオススメなの？  
運動不足の人にも簡単に始められ、  
自分に合ったスピードで安全に続けら  
れます。

腰や膝への衝撃度や負担が少ない  
運動です。

ウォーキング 体重の1.1～1.2倍

ジョギング 体重の3 ～ 4倍

1日 **8,000歩** そのうち**速歩 20**  
**分**を目標に！

## ・筋トレをしよう

あわせてスクワット・踵上げ・つま先  
上げなどを行うと効果的です。

### 有酸素運動の効果

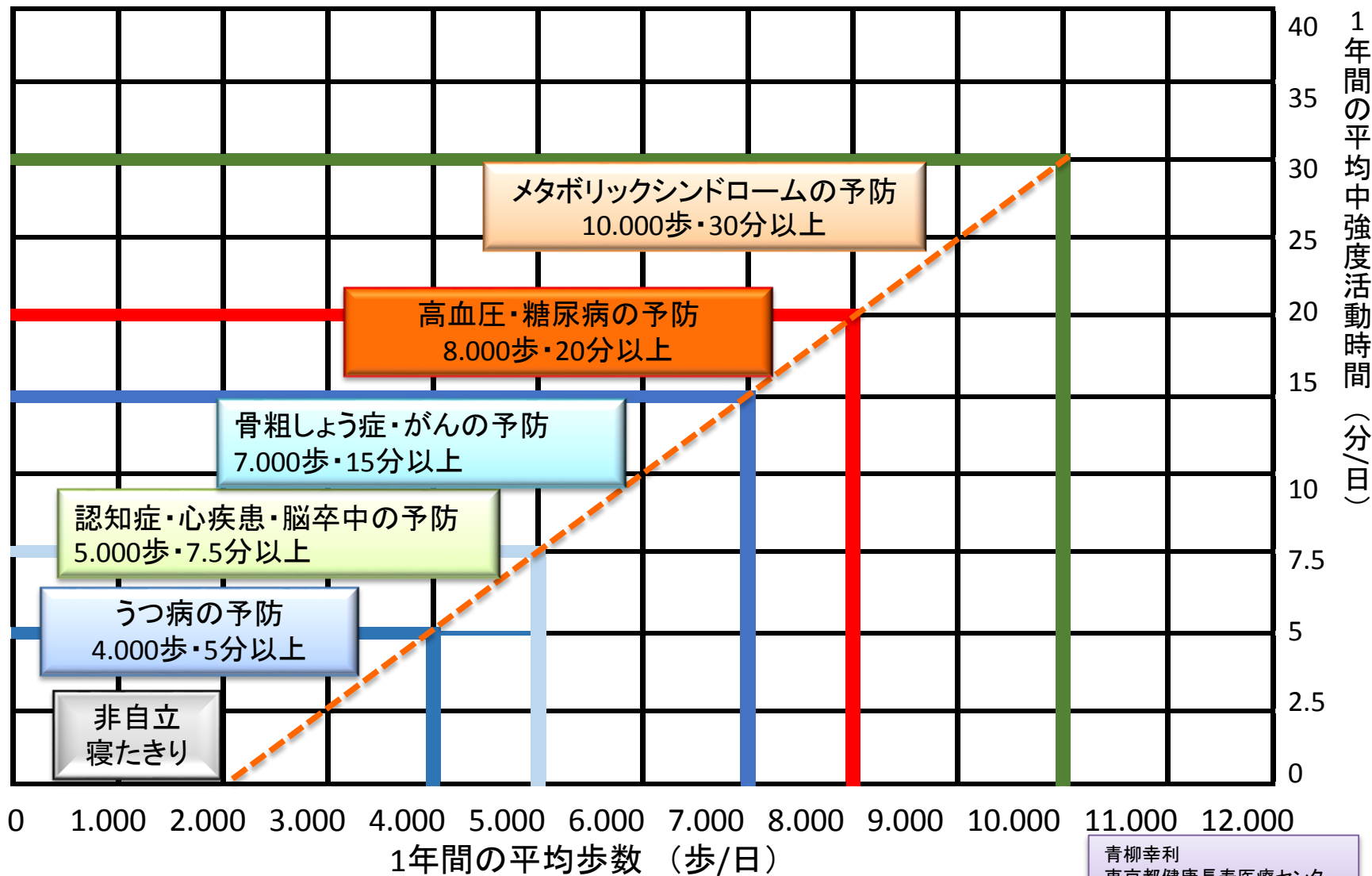
- ・体脂肪の燃焼
- ・ダイエット効果
- ・ストレス発散
- ・心臓・肺を強くする
- ・血行がよくなる

## 効果的な歩き方

自分の歩き方は何十年もかかってつくられてきたものなので、すぐには直りません。  
また、無理に直すことは関節やすじを痛めてしまう原因になることさえあります。  
できることから少しずつ取り入れましょう。



# 病気の予防ライン(1日平均歩数・中強度の活動時間)



青柳幸利  
東京都健康長寿医療センター  
「中之条研究より」