

元気に動こう・歩こう

～10分からできる健康づくり～



人生100年時代の到来も視野に入ってきている中、年齢を重ねても健康で生き生きとした生活を送るためには、健康長寿社会の実現が重要です。県では実現に向けて有識者会議を立ち上げ、誰もがより長く元気に活躍できる健康づくりについて検討し、県民の皆さんに楽しく体を動かしてもらえる取り組みを進めていきます。

皆さんも日常生活を見直し、できることから取り組んでみませんか。

日常に運動を取り入れ、習慣にしましょう



県立心臓血管センター
健康運動指導士
えんじょうともこ
園城 朋子 さん
(元気に“動こう・歩こう”実践リーダー)

元気に体を動かすことは、生活習慣病、心臓病、フレイル(虚弱)、うつ、認知症などのリスクを下げることができ、ストレス解消にもつながります。さらに運動習慣を身に付けることで生活のリズムが整いやすくなり、時間の使い方が上手な人が多くみられます。

群馬県人は、車社会のため歩く習慣が少ない傾向にあります。また運動習慣のある人の割合は減少傾向にあり、意識的に体を動かし習慣化することが大切です。

働き盛り世代は隙間時間に運動を取り入れ、65歳以上の世代は日常生活の中で小まめに体を動かすなど、どの世代でも、まずは今よりプラス10分運動することから始め、心も体も健康になりましょう。

生活習慣病等の
予防

運動の効果

筋力の向上

心の健康

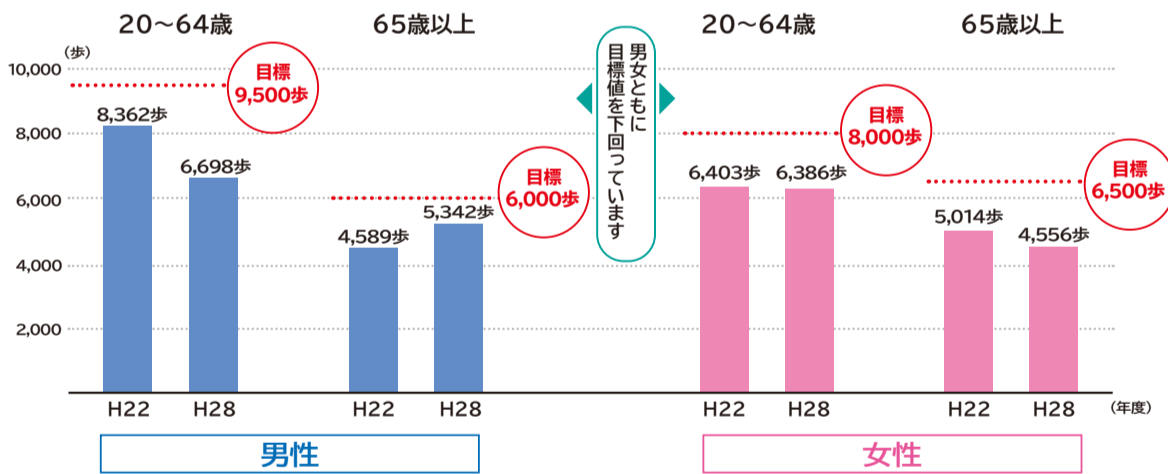
運動にはさまざまな効果があり、アンチエイジングにも効果があります



県立心臓血管センター
副院長 あだち ひとし
安達 仁 さん

群馬県の現状

年代別に見た 歩数の平均



出典：平成 22・28 年度県民健康・栄養調査結果

●平均で見ると、目標の歩数まであと

- 20～64歳
 - 男性は約2,800歩
 - 女性は約1,600歩
- 65歳以上
 - 男性は約 700歩
 - 女性は約1,900歩

10分歩くと、プラス1,000歩になります

通勤や通学、家の近くで歩ける場所を探して、歩くように心掛けましょう

プラス10分を始めよう

～日常生活に運動を取り入れるヒント～

※消費エネルギーは体重60kgの人の場合



ストレッチで
体を伸ばし、
ラジオ体操で気分を
リフレッシュ

プラス
+10分

ストレッチ
ラジオ体操



約40kcal消費



歯を磨きながら
ストレッチや
スクワット

プラス
+10分

スクワット

歯磨き



+



約40kcal消費



ごみ出しの
ついでに
遠回りをして近所を散歩

プラス
+10分

散歩

ごみ出し



+



早足で約30kcal消費