

身体活動の目標はグタイテキニ

- グ 具体的に
- タ 達成可能な
- イ 意欲的に取り組める
- テ 定量化した
- キ 期日を決めて
- ニ 日課にできる

余暇活動の目標は・・・

- グ ○○体操を
- タ 無理なく踊れる
- イ 楽しく踊れる
- テ 1回20分
- キ まずは、今年1年
- ニ 月・水・金のサロンで



生活活動の目標は・・・

- グ 歩く
- タ 通勤しながら
- イ ウォーキングシューズを買う
- テ 遠回りして10分
- キ まずは、今年1年
- ニ 土日以外は毎日



歩き方のポイント

ポイント 頭・目

- あごを引く
- うつむかず、目はやや遠くを見る

ポイント 背筋

- 一本の芯が通っているようなイメージで歩く

ポイント 歩幅

- 歩幅は身長(センチ)-100センチが目安

ポイント 腕

- 手のひらを軽く握る
- 肩の力を抜き、軽くひじを曲げる
- 前後に大きくリズムカルにからだの脇を通るように振る

ポイント 足

- 着地はかかとから
- 地面を足の裏でしっかりとらえる
- 親指の裏で勢いよくキックする



例:身長160cmの場合は60cm

靴の選び方

自分に合った靴を選びましょう。

- ①つま先部分に十分余裕があり窮屈でないもの
- ②かかとにはクッション性が高い方が、膝への負担が少ない
- ③底は柔軟性があるジョギングシューズなど



かかとをフィットさせるように履き、きちんとひもをしめる



かかとが抜けないかどうかを確認する



指先に親指一本分のゆとりを確認する



きつなく、足の指が広げられるかどうかを確認する

靴のはき方

- ①きつなく、足の指が広げられ、指先に親指一本分のゆとりを確認する
- ②かかとをフィットさせるように履き、きちんとひもをしめ、かかとが抜けないかを確認する

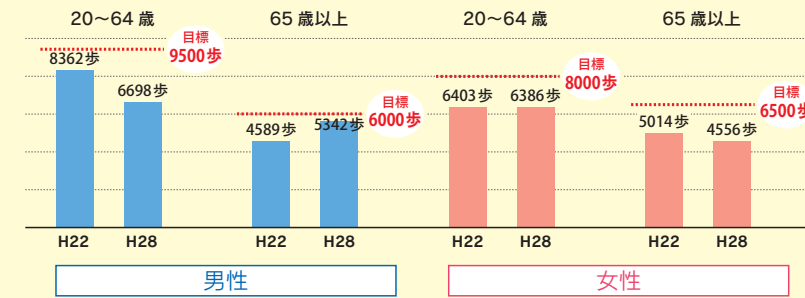
元気に“動こう・歩こう”

～ぐんまアクティブガイド～

今より10分多くからだを動かし、**+10**で健康寿命を延ばしましょう！
プラス・テン

群馬県民の現状

歩数の平均



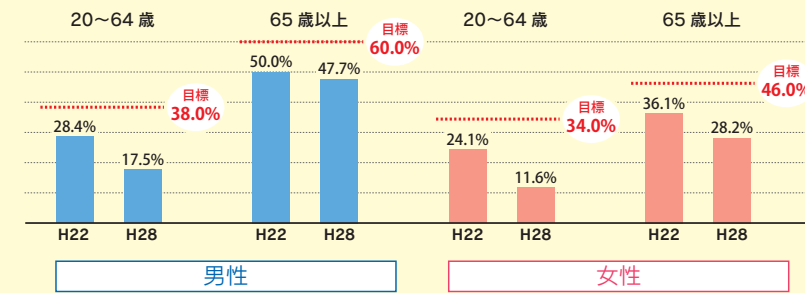
●歩数の平均は目標まであと、

- 20~64歳 男性は約3000歩
女性は約1500歩
- 65歳以上 男性は約700歩
女性は約2000歩

10分歩くと、プラス1,000歩に通勤や通学、家の近くで歩ける場所を探して、歩くように心がけましょう



運動習慣の割合



※H22・H28:群馬県民健康・栄養調査 目標:県健康増進計画「元気県ぐんま21(第2次)」における目標

●運動習慣がある割合は、減少傾向です。全ての世代で目標を下回っています

元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、フレイル、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます

元気に“動こう歩こう”プロジェクト

「ぐんま元気(GENKI)の5か条」の実践は、まず第1条からはじめよう！

健康のために 第一歩を踏み出そう！

健康寿命の延伸のための実践事項 ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつかって健康づくり
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に
- 第5条 **I** いいは(歯)を保っていつも笑顔

① **気づく!**
身体を動かす機会や環境が、身の回りにたくさんあることに

② **はじめる!**
今よりも少しでも長く・多く、元気に身体を動かすことを

プロジェクトのコンセプト

④ **つながる!**
家族や仲間と一緒に楽しく実践することに

⑤ **達成する!**
目標はグタイテキニ(具体的に)決めて

ぐんま元気アプリを使って“動こう・歩こう”

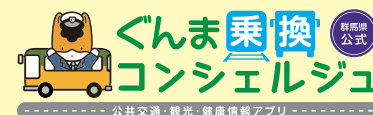
主な機能

- ✓ **ウォーキングコース** を歩いてビンゴにチャレンジ! (全市町村の35のコースを掲載)
- ✓ **トレッキングコース** 34のコースを掲載
- ✓ **ビンゴカード** を3枚クリアでレアぐんまちゃんの画像をゲット!
- ✓ **歩数** を記録してやる気アップ!



まずは

県内の公共交通情報等を検索できる公共交通・観光・健康情報アプリ

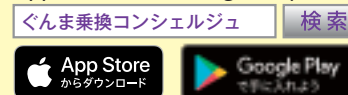


をダウンロードしてから!



ぐんま元気アプリへ GO!

App Store または Google Play で



QRコードを読み取ってダウンロードページへ



身体を動かす機会や環境が、身の回りにたくさんあることに

① 気づく! ? ? ?



からだを動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります
プラス10分動く・歩くのは、「いつ?」「どこで?」ご自身の生活や環境をふりかえてみましょう

地域で

- 家の近くにある、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンを活用しましょう
- 家の近くの公園や運動施設を見つけ、利用しましょう
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう



職場で

- 公共交通（電車・バス）、自転車や徒歩で通勤してみましょう
- からだを動かしやすい環境か、職場環境を見直しましょう
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう



仕事先や家庭で座ってばかりいませんか

最近の研究結果では、「**座っている時間が長いほど**、心肺機能が低下したり、うつ状態になりやすい」といわれています
30分に1回はその場でストレッチをする、トイレに行くなど、**用事を見つけてこまめに立ち上がる**ことをおすすめします
ちょっとしたスキマ時間も有効活用を!



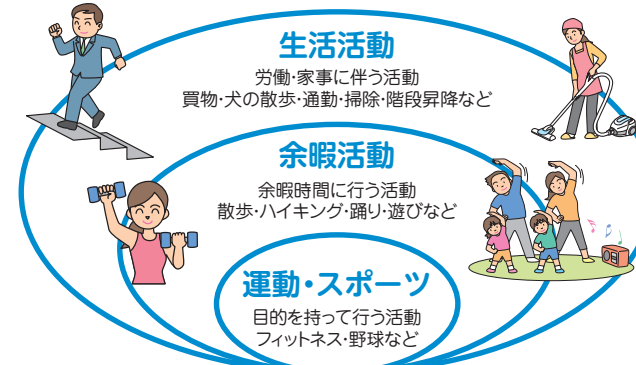
目標はグタイテキニ(具体的に)決めて

③ 達成する



目標は1日合計60分、元気にからだを動かすことです
65歳以上の方は、1日合計40分が目標です
プラス10分の歩行は、約1,000歩に相当します

身体活動 元気に“動こう・歩こう”



身体活動には、トレーニングやスポーツなどの「**運動**」と、家事や仕事上の活動などの「**生活活動**」が含まれます
「**生活活動**」は少し意識するだけで活動量をふやすことができます

目標は

20~64歳の目標

生活活動 → 1日 60分!

運動 → 週 60分

元気にからだを動かしましょう

65歳以上の目標

生活活動 → 1日 40分!

じっとしていないで動かしましょう

今よりも少しでも長く・多く、元気に身体を動かすことを

② 始める!



今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です
まずは、**プラス10分**動けるところから始めましょう

プラス10分「動く」・「歩く」ためのコツ

動く!!

仕事や家事の合間のストレッチ!
10分間で約10kcal消費



休日の庭の草むしり!
10分間で約25kcal消費



車を自転車に乗り換える!
10分間の自転車です約30kcal消費



子どもと外で遊んで
10分間で約45kcal消費



★消費エネルギーは、体重60kgの場合

歩く!!

歩きやすい靴を履いて、早歩きで!



階段を利用すると、よい筋トレに!



速歩なら10分間で約30kcal消費

ゆっくり上がって10分間で約30kcal消費

歩数計やスマートフォンのアプリ等で頑張りを「見える化」することでやる気アップ!



家族や仲間と一緒に楽しく実践することに

④ つながる!



1人でも多くの家族や仲間と**プラス10分**を共有しましょう
一緒に行くと楽しさや喜びが一層増します

外出・交流・活動で人やまちとつながろう!



● こまめに外出しよう

- ・1日1回は外に出て、誰かと会話をしよう (ゴミ出しのついでに近所を10分散歩)

● 楽しさ・やりがい・地域貢献を大切に

- ・一人もよいけど誰かとなら楽しく! 続く!
- ・趣味やボランティア活動など、楽しいと思うことに参加しよう

● 無理なく、がんばり過ぎないで

- ・自分のペースを守って無理をしない

安全のために

.....
誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながるので、注意が必要です
.....

- からだを動かす時間は少しずつふやしていく
- 体調が悪いときは無理をしない
- 病気や痛みがある場合は専門家に相談を