



# 「運動不足」は万病のもと!?

## 死亡に対する危険因子

第1位	喫煙	12.9%
第2位	高血圧	10.4%
第3位	運動不足	5.2%
第4位	高血糖	3.4%
第5位	塩分の高摂取	3.4%

「2007. 健康日本21」の調査より

「運動不足」は  
死亡に対する  
危険因子の  
第3位です!



運動不足の生活が続くと・・・

### 生活習慣病

### メタリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)

高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、痛風  
動脈硬化、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞

### ロコモティブシンドローム

(運動器症候群)

筋力低下、筋肉のこわばり、疲れやすさ、  
肥満・やせ、膝痛、腰痛

等につながります

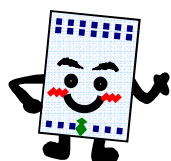
いつもの生活に、あと**10分**の運動を足して、  
「メタボ」も「ロコモ」も予防しよう



- ☆ 自転車や徒歩で通勤
- ☆ できるだけ階段を利用
- ☆ 歩くなら歩幅を広く、速く
- ☆ 仕事の休憩時間に散歩
- ☆ TV見ながら  
筋トレ・ストレッチ



皆様の健康づくりに役立てていただく  
ための「職場出前講座」実施中!  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
新・健康ながの21職場推進部会  
電話226-9960 FAX 226-9982