

# こまめに体を動かそう！

「運動習慣がある人」とは…

1日30分以上の運動を、週2日以上頻度で、1年以上継続している人。  
運動習慣があれば健康的！ですが、忙しいとなかなか・・・

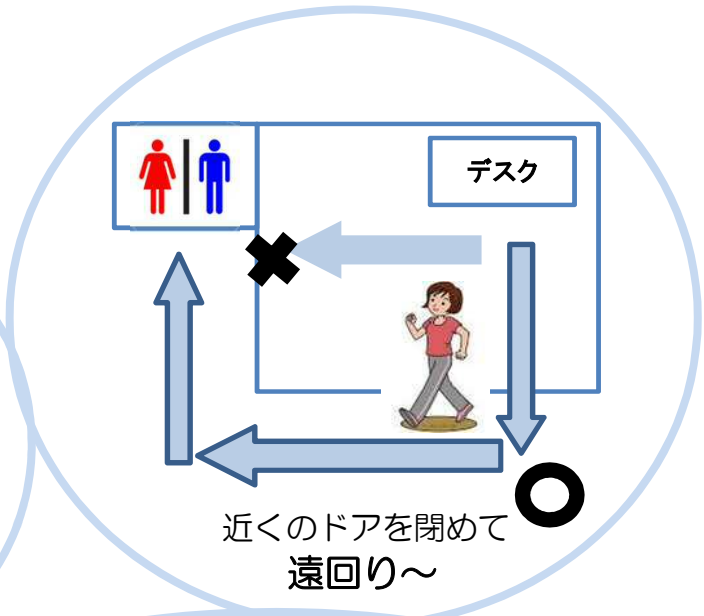
まずは、

『今より、少しでも多く、体を使うこと』をおすすめします。

たとえばこんなこと



短時間の作業や、  
打ち合わせは  
立って行う



近くのドアを閉めて  
遠回り～

※ 座って行うデスクワークでは、  
腰にかかる負担が  
立っているときの  
1. 85倍です。



座りっぱなしは、  
腰に負担をかけ、  
膝の動きを悪くします。

30分～60分に1回は、  
立ち上がって背伸びをしたり、  
ウロウロしてみましょ。

## +10 (プラス・テン)

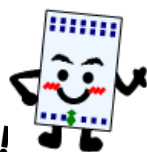
厚生労働省がまとめた

『健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)』で  
用いられているキャッチフレーズです。

**今より10分多くからだを動かす** ことで、健康寿命の延伸につながります。



皆様の健康づくりに役立てていただく  
ための『なっぴい健康出前講座』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  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話226-9961 FAX 226-9982