

第2号 健康経営通信「運動」

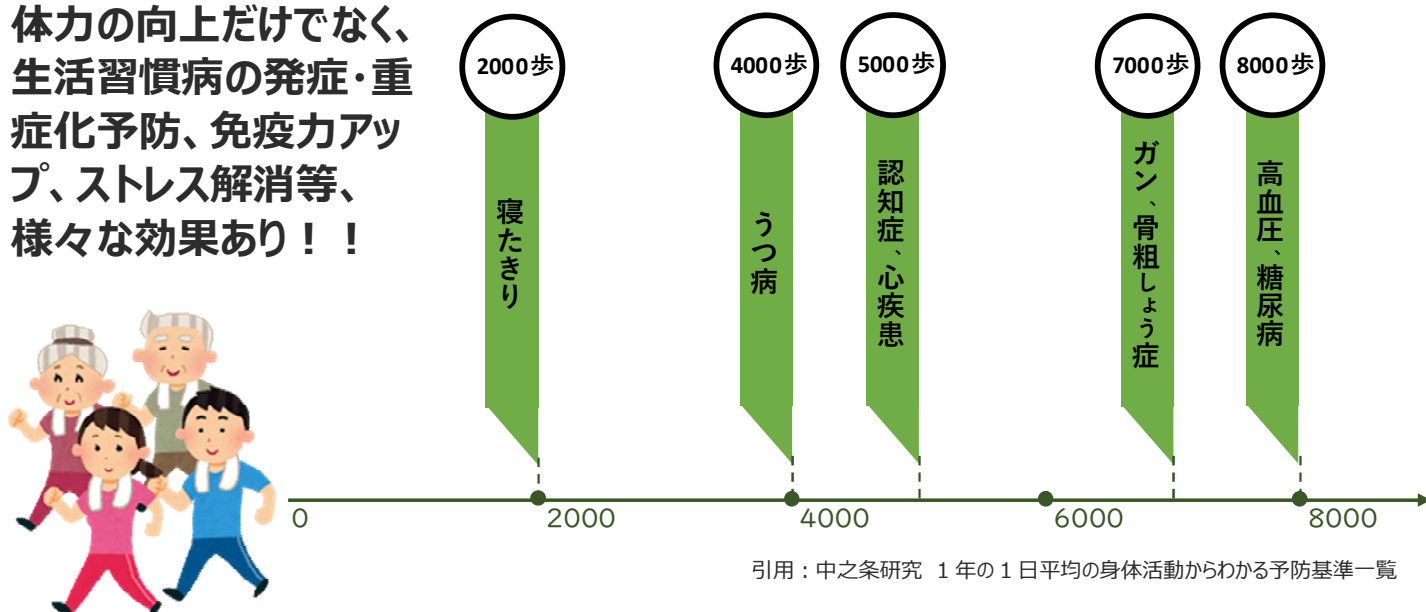
健康増進課より楽しく読める情報をシリーズでお伝えしていきます！
こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

富士宮市健康増進課 R4.9

22-2727

カラダを動かすことは、
体力の向上だけでなく、
生活習慣病の発症・重症化予防、免疫力アップ、ストレス解消等、
様々な効果あり！！

【1日に歩く歩数と予防に効果がある病気】



初級編 いつもの生活に+10分から始めよう！



歩幅を広く・早歩き

通勤や移動時間を活用し+10分

- ・歩幅を広げて早歩き
- ・階段を上がる「0円ジム」
- ・通勤を自転車に



厚生労働省 HP
アクティブガイド

オフィスでの座りっぱなしに注意！

- ・1時間1回、窓の換気ついでに歩く
- ・ゆっくり座ってゆっくり立ってスクワット
- ・肩回して肩甲骨のストレッチ
- ・椅子に座ったまま足を上げ下げ



スキマ時間を使って筋トレ！

- ・テレビを見ながら腹筋
- ・洋式トイレついでにスクワット
- ・歯みがきしながらつま先立ち

