



健康かわら版

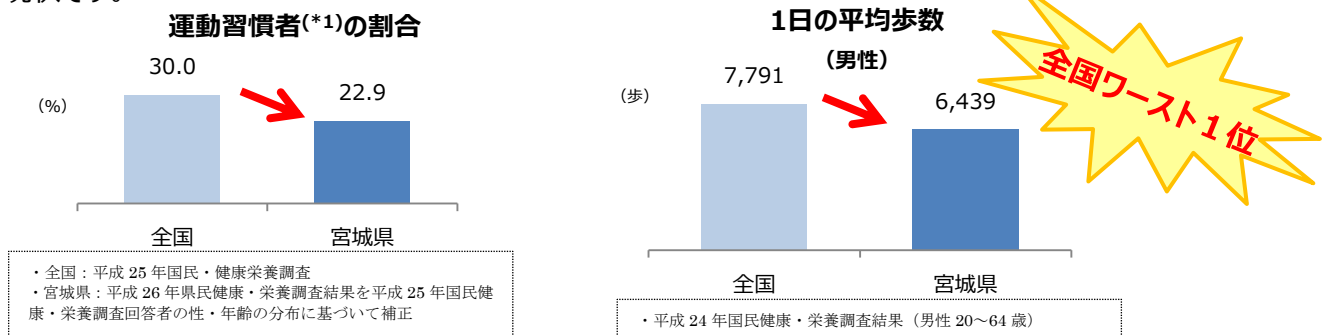
No. 106

～第2次みやぎ21健康プランを進めましょう～

今より10分多く体を動かそう！

宮城県民は運動不足！？

宮城県は全国と比較し、運動習慣のある人が少なく、また1日の平均歩数も男性は全国ワースト1位という現状です。



(*1) 運動習慣：1回30分以上の運動を週2日以上、かつ1年以上継続

こんな人は要注意！ あなたはいくつあてはまりますか？

働き盛り世代男性の歩数や運動習慣の特徴です。あなたは、いくつあてはまりますか？

- メタボ(*2)である。
- 勤務体制が、日勤のみである。
- 運動習慣(*1)がない。
- 仕事の内容は、軽労働である。
- 階段より、エスカレーターやエレベーターを使う。
- 仕事が休みの日は、あまり体を動かさない。

(*2)メタボとは：メタボリックシンドローム該当者及び予備群

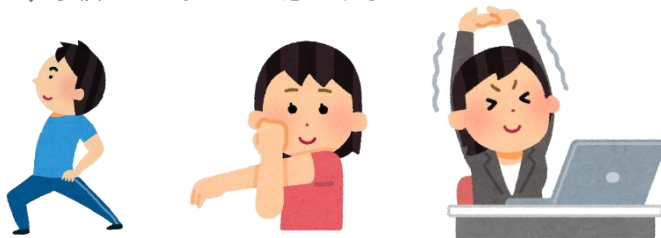
<平成28年度おおさき働く人の歩数調査結果より>

さあ、体を動かしてみよう！

仕事の休憩時間や、家でテレビを見ながら、ストレッチや筋トレをやってみましょう！

◆ストレッチを行う際の注意点◆

- ◇最低20秒伸ばす。
- ◇伸ばす筋や部位を意識する。
- ◇痛くなく気持ち良い程度に伸ばす。
- ◇呼吸を止めないように意識する。



◆筋トレを行う際の注意点◆

- ◇10～15回程度を反復し、それを1～3セット行う。
- ◇週に2～3回、無理のない範囲で継続的に行う。



大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

