

運動不足が気になりませんか？

●あなたの運動不足度をチェック！

- 歩いていける距離でも自動車を利用することが多い
- ついエスカレーターやエレベーターに乗ってしまう
- 早足で歩いたり、階段を上がるとすぐに息が切れる
- 長時間歩いたりするとひざや腰が痛くなる
- 歩いていて、人や物にぶつかることが多い
- 休日は家の中でゴロゴロしていることが多い
- 歩く速度が同年代の同性と比べて遅い
- くつしたをはく時、片足で立つとふらつくことがある
- 以前はいていたズボンやスカートがきつくなった
- ちょっとした仕事をするだけですぐに肩や腰がこる



あなたはいくつ〇がつけましたか？ 判定

- 2個以下 今のところ運動不足の心配はないようです
- 3～4個 運動不足の始まりです
- 5～8個 運動不足です
早速体を動かしましょう
- 9個以上 要注意です

あと10分歩いてみませんか



歩くことが健康によいと知っていても
いったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。
生活習慣病の予防には男性で9000歩、
女性で8000歩が目安といわれています。
宮城県民は平均で男性7000歩、女性6000歩
歩いています。

足りないのはあと2000歩。
時間にして20分程度です。
20分時間をつくるのが大変であれば
まずは10分歩くことから始めましょう。
これだけでも、じゅうぶんに効果があります。

外に出るのが苦手な方は、
家の中で10分間その場ウォーキング。
テレビを見ながらだと
あっという間に時間が過ぎていきます。

歩いて10分の距離、
ついつい車を使っていませんか？
歩いて10分、往復すると20分。
ちょうどいい運動です。

子供のころにやったラジオ体操。
時間にして10分間。
ラジオ体操を毎日続けることで、
生活習慣病を予防する効果があります。
科学的に実証されています。

お問い合わせ 宮城県登米保健所 TEL 0220-22-6117

◆当所HPの[働く人の健康づくり情報ガイド]をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから
<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhwfz/hatarakuhito/guide-top.htm>