

はつらつ健康だよ!

「はつらつ健康利府プラン」 7つの分野別の取組

「身体活動・運動の推進」

基本目標「自分にあった運動を習慣化しよう」

体を動かすことは、心身の健康を保つための特效薬です。日々の生活の中で積極的に体を動かす習慣を持ちましょう!

運動についてのQ&A

Q 体を動かすとどんな効果があるの?

A たくさんの健康効果が期待できます!

- ・脂肪の燃焼
- ・疲れにくくなる
- ・筋肉が鍛えられ、太りにくい体になる
- ・血圧値、中性脂肪値やコレステロール値、血糖値が改善する
- ・緊張が和らぎ、ストレス解消になる
- ・気分が明るくなる



Q 家事や買い物も「+10(プラステン)」になる?

A なります! 生活の中で体を動かす場面を見つけましょう。

朝	散歩、ラジオ体操、庭の手入れなど
通勤	早歩き、歩幅を広げる、階段を使うなど
仕事中	軽いストレッチ、遠くのトイレを使うなど
家事など	掃除・洗濯で積極的に動く、歩いて買い物に行くなど
夜	筋肉トレーニング、ストレッチなど

Q 20分以上続けて運動しないと効果がない?

A 短時間でも効果はあります!

毎日少しずつでも体を動かすことが大切です。「+10(プラステン) 今より10分多く体を動かすこと」から始めましょう。

※+10(プラステン)には、健康寿命を延ばす効果があります。スポーツなどをするとより効果的です。

Q 在宅勤務で座りっぱなしだけど・・・?

A 定期的に立ち上がって体を動かしましょう!

座っている時間が長いほど心肺機能が低下することやうつ状態になりやすいことがわかっています。エコノミークラス症候群にも注意が必要です。30分に1回程度、立ち上がって歩く、ストレッチをする、十分に水分をとるなどを心がけましょう。

※エコノミークラス症候群とは、水分や食事を十分にとらずに、長時間座って足を動かさずにいることで血行不良となり、肺塞栓症(心臓から肺につながる血管が詰まる病気)などをまねくおそれがあります。

みやぎウォーキングアプリ ~あと、1日、15分(1,500歩)歩く~

生活習慣病予防のためには、1日の歩数は8,000歩~10,000歩が理想とされています。県では「あと、1日、15分(1,500歩)歩く」を目指し、ウォーキングアプリを導入しています。アプリを活用して、楽しくウォーキングをしてみませんか?

アプリを活用すると...

★現在地から1,500歩での到達範囲が地図上に表示され「あと、1日、15分(1,500歩)歩く」ことをサポートしてくれます。

★歩数アップで景品がもらえます。

★アプリ内で県内のウォーキングコースが楽しめます。利府町のコースも掲載されています。



◆アプリの利用方法◆ ①QRコードを読み取る



App Store
または Google Play で
「あるくと」と検索

②団体コード

「miyagiken」を入力
詳細は県ホームページをご覧ください
みやぎウォーキングアプリ



問 保健福祉課 健康づくり班(保健福祉センター内) ☎356-1334