



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、「家にいる時間が増え、活動する時間が減った」という人は多いと思います。この状況が続くことは身体にとっては良くないことです。感染を予防しながら、体を動かす機会を増やしましょう。

身体活動には「生活活動」があり、そこに含まれる「運動」には時間や道具が必要ですが、「生活活動」は少し意識するだけで活動量を増やせます。

こまめに立ち上がったたり、家事を積極的にしたりするなど、日常生活で動くことを意識しましょう。

身体活動

生活活動 日常生活における労働、家事、通勤、通学など



運動 体力の維持、向上を目的とした活動
余暇活動(散歩や活発な遊び)を含む



座っている時間と健康影響

最近の研究結果では「座っている時間が長いほど、心肺機能が低下したり、うつ状態になったりしやすい」といわれています。まずは、座っている時間をできるだけ短くしてみましょう。30分に1回はその場でストレッチをする、トイレに行くなど、こまめに動くことをおすすめします。



運動習慣がある人もない人も手軽に始められるウォーキング

「今日は歩いてみよう」と思った日は、歩数を意識して歩いてみてはいかがでしょうか。下記の表を参考にしてみてください。

「1日8,000歩、20分の早歩き」が健康のために最も適した活動量だといわれています



歩数(そのうち早歩きした時間)	予防・改善が期待できる病気・病態
2,000歩(0分)	寝たきり
4,000歩(5分)	うつ病
5,000歩(7.5分)	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩(15分)	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩(17.5分)	筋減少症、体力の低下
8,000歩(20分)	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩(25分)	高血圧(正常高血圧値)、高血糖
10,000歩(30分)	メタボ(75歳未満)
12,000歩(40分)	肥満

参考：中之条研究

子どもの頃から正しい生活習慣を身につけましょう

子どもの頃から食生活や運動などに関する正しい生活習慣を身につけることが、成人期における生活習慣病を防ぐことにつながります。気軽に外出できない時期ではありますが、どの年代においても適度な運動を心がけましょう。家族で散歩やスポーツを楽しむ時間をつくるのもよいでしょう。

問合せ▶ 困 健康づくり課予防係(☎内線1172) 次回は10月1日号に『がん』についての掲載を予定しています