

元気に“動こう・歩こう”実践ガイド



step 1 身体活動量をチェック

- 普段、ウォーキングなどを1日60分以上行っている
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上行っている
- 同世代の同性と比較して歩く速度が速い

チェックが0または1つの人は、1日の身体活動量が不足している可能性があります

出典：厚生労働省 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)

身体活動量とは？

トレーニングやスポーツなどの「運動」、家事や仕事上の活動などの「生活活動」を含めた活動量のことです

step 3 まずは10日チャレンジ

立てた目標を達成できるよう10日チャレンジ！アプリやガイドの活用もおすすめです。

ぐんま元気アプリを使ってウォーキング



県内35市町村のウォーキングコースを掲載しています。毎日の歩数と消費エネルギーをチェックできる他、ビンゴ機能もあり、ウォーキングを楽しく続けることができます。
※アプリ「ぐんま乗換コンシェルジュ」内の健康情報コンテンツです
問い合わせ先 県庁保健予防課(☎下記)



step 2 目標は具体的に

目標を具体的に(グタイテキニ)立てましょう。気軽にできる目標にすることが続けられるポイントです。

- グ** 具体的に 例：ウォーキング
- タ** 達成可能な 例：昼休みに
- イ** 意欲的に取り組める 例：シューズを購入
- テ** 定量化した(時間) 例：毎日10分
- キ** 期日を決めて 例：まずは10日
- ニ** 日課にできる 例：土日以外は毎日

健康づくりノート



目標の立て方や記録ページの他、運動のポイントや注意点などの情報が一冊に詰まっています。県ホームページから入手できます。

問い合わせ先

県庁保健予防課(☎下記)



サイクリングに出掛けよう



県内には多数のサイクリングロードが整備されています。「県観光サイクリングコースガイド」では、観光地などを巡る厳選40コースを紹介しています。各コースは動画でもご覧になれます。配布場所など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先

県庁道路管理課(☎027-226-3600)

運動は安全・快適に

靴の選び方

●クッション性が高く、膝などへの負担が少ない



●つま先がきゅうくつでない

●足の幅や深さが合っている

熱中症・事故やけがの予防



熱中症を予防するために、小まめに水分補給を行いましょ。また事故やけがに十分注意してください。特に夜間は、周りから見えやすい白色や目立つ色の服装にしましょう。反射材などを身に着けるのも効果的です。

<目標> 18歳から64歳は合計60分 65歳以上は合計40分



環境に優しい自転車通勤で活動量をアップ

プラス +10分

自転車



約30*。消費



昼休みはウォーキングでリフレッシュ

プラス +10分

ウォーキング



昼休み



約30*。消費



なるべく遠くに駐車して歩く

プラス +10分

買い物



買い物をめ約20*。消費

問い合わせ先 県庁保健予防課 ☎027-226-2604