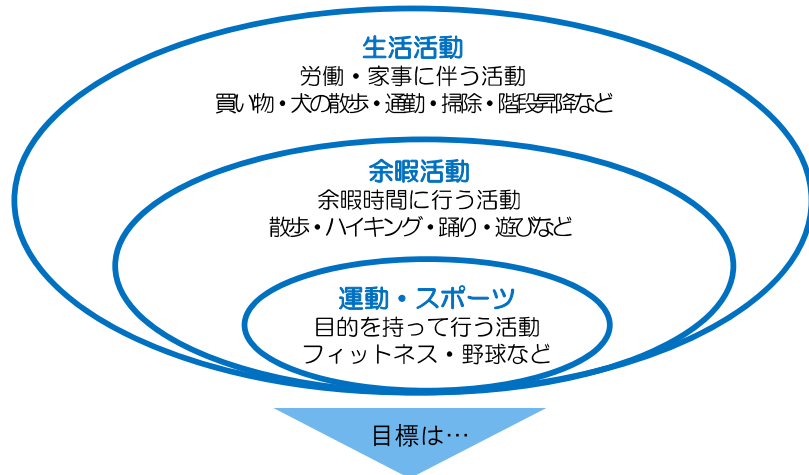


[資料]健康づくりのための身体活動とは

健康づくりのためには運動だけではなく、日々の生活の中での身体活動も重要です。身体活動というのは、掃除や通勤、買い物などの日々の生活の中での「生活活動」と、日常生活の活動以外に行うウォーキングや筋肉トレーニングなどの「余暇活動」や「運動・スポーツ」が含まれます。(下図を参照)

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」



今よりも少しでも多く身体を動かしましょう！

成人の目標

身体活動→1日60分以上
(1日8,000歩以上)

運動→週60分以上

高齢者の目標

身体活動→1日40分以上
(1日6,000歩以上)

運動→週3日以上

座りっぱなしの時間が長くないように注意

※個人差を踏まえ、強度や量を調節して取り組むことが大切です。

★歩数の記録機能があるツールを活用する



携帯電話やスマートフォンにある歩数計機能を活用すると日々の歩数を把握することができます。

群馬県公式アプリ「G-WALK+」では、歩くことのほか、体重、血圧、食生活の記録や健診(検診)受診などの健康づくりの取組にポイントが付き、貯めたポイントに応じて抽選で特典がもらえます。

ダウンロードして活用してみませんか？

「G-WALK+」の
公式ホームページは
こちらから→



[資料] 運動の注意点

はじめる前に健康の点検をしましょう

安全に運動をするために、中高年の人はメディカルチェック(健康診断)が大切です。病気のある人は、医師に相談しましょう。また、その日の健康状態を自己点検し、その日の体調に合わせて運動量を減らしたり、中止することも大切です。

こんな時は運動をひかえましょう

★運動前のチェックポイント

毎日続けることがいくら大切だからといって、二日酔いや睡眠不足の日に運動することは問題があります。体調をチェックして休むことも大切です。



★運動中のチェックポイント

無理をせず、ニコニコペースでできる程度の運動を心がけ、競い合ったり、勝敗にこだわらず、自分のペースでゆとりをもって行うことが大切です。

