

動画と一緒に！

# ぐんま元気 (GENKI) の5か条を 実践しよう！ (身体活動編)

群馬県では、県民の皆様が元気にいきいきと幸せな生活を送ることが出来るよう、取り組んでほしい健康づくりの実践事項を「ぐんま元気 (GENKI) の5か条」として推進しています。

第1条は「元気に動いて ぐっすり睡眠」です。この第1条の実践に向けて、好きな時間に、好きな場所で元気にからだを動かすことができるよう、7つの動画を作成しました。



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

## 〈動画〉 ぐんま元気 健康運動

～取り組みたい活動を選ぼう～



椅子に座って



立って



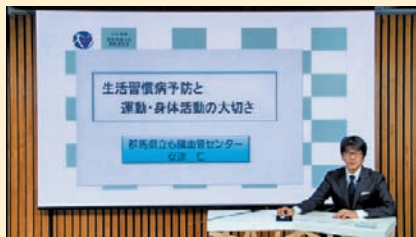
床に座って



寝ころんで

### 講話 「生活習慣病予防と運動・身体活動の大切さ」

講師：安達 仁 (群馬県立心臓血管センター副院長)



### ぐっと一息、からだを伸ばそう



### 散歩 (さんぽ) も運動、座り続けず立って動こう



### 守 (まも) ろう身体、糖もあぶらも筋トレで



### 治療 (ちりょう) いらすの膝腰は 身体づくりをこつこつと



### やっぱり大切、有酸素運動



### うんうん疲れた、明日の為のご褒美ストレッチ



動画はこちらの  
ホームページから！



## ～ぐんま元気 (GENKI) の5か条～

### ★ 第1条 G げんき (元気) に動いてぐっすり睡眠 (運動・休養)

- 第2条 E えんぶん (塩分) ひかえて 食事 はバランスよく (食生活)
- 第3条 N なかま (仲間) をつくって 健康 づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 K きんえん (禁煙) めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 I いいは (歯) を 保って いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)



## ～群馬県民の歩数・運動習慣の状況は?～

歩数の平均値\*1は男性は6,964歩、女性は6,430歩であり、国の平均値\*1(男性7,779歩、女性6,776歩)よりも少ない状況です。また、運動習慣があるのは、男性は約3人に1人、女性は約5人に1人であり、男性の40-50歳代、女性の20-30歳代は特に割合が低い傾向です\*2。

\*1=平成28年度国民健康・栄養調査結果、\*2=平成28年度県民健康・栄養調査結果より

## ～健康づくりのための身体活動とは～

身体活動には、家事・仕事上の活動などの「生活活動」や、ウォーキング・スポーツなどの「運動」があります。

### 身体活動

#### 生活運動

日常生活における家事、仕事上の活動

買物、犬の散歩、通勤、掃除、階段昇降など

#### 運動

体力の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施される活動

体操、ウォーキング、スイミング、筋トレ、各種スポーツなど

## ～健康づくりのために、今より+10分多くからだを動かそう!～

### 生活運動

座り続けず、  
立とう! 歩こう!

### 運動

息が弾み、汗をかく  
程度の運動をしよう!

10分歩くと  
+1,000歩

からだを動かす機会は身の回りにたくさんあります。まずは今より10分動く・歩く時間を増やしてみましょう。表面の動画も概ね10分の活動です。動画と一緒に動くと+10分!