

# 元気に“動こう・歩こう” 実践マニュアル



平成31年3月

群馬県

# 目 次

## 第1 群馬県がめざす健康寿命の延伸に向けた対策…………… 2

- 1 健康増進計画「元気県ぐんま21（第2次）」
- 2 健康寿命の延伸県民運動「ぐんま元気（GENKI）の5か条」
- 3 群馬県がめざす健康づくりのための身体活動
- 4 県民の身体活動の状況と課題（県民健康・栄養調査の結果）

## 第2 元気に“動こう・歩こう”プロジェクトの展開…………… 7

- 1 元気に“動こう・歩こう”プロジェクトの概要
- 2 元気に“動こう・歩こう”に向けた取組

## 第3 身体活動の必要性…………… 9

- 1 健康づくりのための身体活動基準2013
- 2 身体活動の考え方
- 3 健康づくりにおける身体活動の意義
- 4 生活習慣病と身体活動
- 5 安全に身体活動を実践するための留意事項

## 第4 筋力＋歩行力で生活体力をキープするために……………13 (フレイル・サルコペニアの予防)

東京都健康長寿医療センター研究所 研究員 清野 諭

- 1 フレイルとは何か
- 2 現在の体力はどれくらい？
- 3 高齢期の身体活動の指針
- 4 体力を維持・向上するための運動・身体活動の目安は？
- 5 おすすめ筋力運動のポイント

## 第5 世代別の身体活動のポイント（働き世代）……………22

高崎健康福祉大学 教授 木村 典代 / 准教授 大家 千枝子

- 1 個人の健康づくりのための身体活動基準
- 2 働き世代の座っていてもできる身体活動の紹介
- 3 身体活動を増やすヒント

第6 認知症や寝たきりを予防する身体活動とその効果……………27

群馬県立県民健康科学大学 教授 狩野 太郎

- 1 認知症になりやすいまち・寝たきりになりやすいまち
- 2 運動不足や閉じこもりによる悪循環・活動的な生活による好循環
- 3 高齢者によるグループ活動の意義
- 4 生活に運動を取り入れるための具体的な方法

第7 歩くことから始めよう……………30

(公財) 群馬県スポーツ協会・健康スポーツ指導者協議会 副会長 河崎 和代

- 1 正しいウォーキングフォームで歩く
- 2 ウォーキングを行うときの注意点
- 3 ウォームアップ・ウォームダウン

第8 今よりプラス10分 “動こう・歩こう” ……………34

- 1 気づく！ 運動不足度チェック
- 2 始める！ 日常生活の中で動くヒント
- 3 達成する！ 目標はグタイテキニ
- 4 つながる！ 楽しく続けるヒント

第9 元気に“動こう・歩こう”を実践するための支援……………37

- 1 「ぐんま元気アプリ」を使ってみよう
- 2 元気に“動こう・歩こう”実践リーダーの育成

第10 元気に“動こう・歩こう”実践リーダーの活動事例……………44

日本健康運動指導士会 群馬支部 園城 朋子