










# 運動習慣をチェックしましょう

運動はストレス発散に良いと言われていますが、厚生労働省「健康日本21」によると、身体活動の多い人は狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患や、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。さらに高齢者の場合は、寝たきりを防ぐ効果があります。

## あてはまる項目に☑しましょう

<input type="checkbox"/> 通勤や仕事、家事や買い物などの動いている時間が毎日60分以下である 	<input type="checkbox"/> 車を使うことが多い 	<input type="checkbox"/> 電車やバスに乗っている時、席が空いていたらすぐに座ってしまう 
<input type="checkbox"/> 人より歩く速度が遅い（または、ほとんど歩かないのでわからない） 	<input type="checkbox"/> 階段や坂道では、息が上がってしまう 	<input type="checkbox"/> 階段よりエレベーター・エスカレーターを使う 
<input type="checkbox"/> 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上してない 	<input type="checkbox"/> 帰宅が夜遅い 	<input type="checkbox"/> 週末は家でゴロゴロしていることが多い 

## 判定結果☑の数が

### ●✓が5～9個

**深刻な運動不足**に陥っています。まずは、日常生活で体を動かす時間を増やしましょう。

### ●✓が3～4個

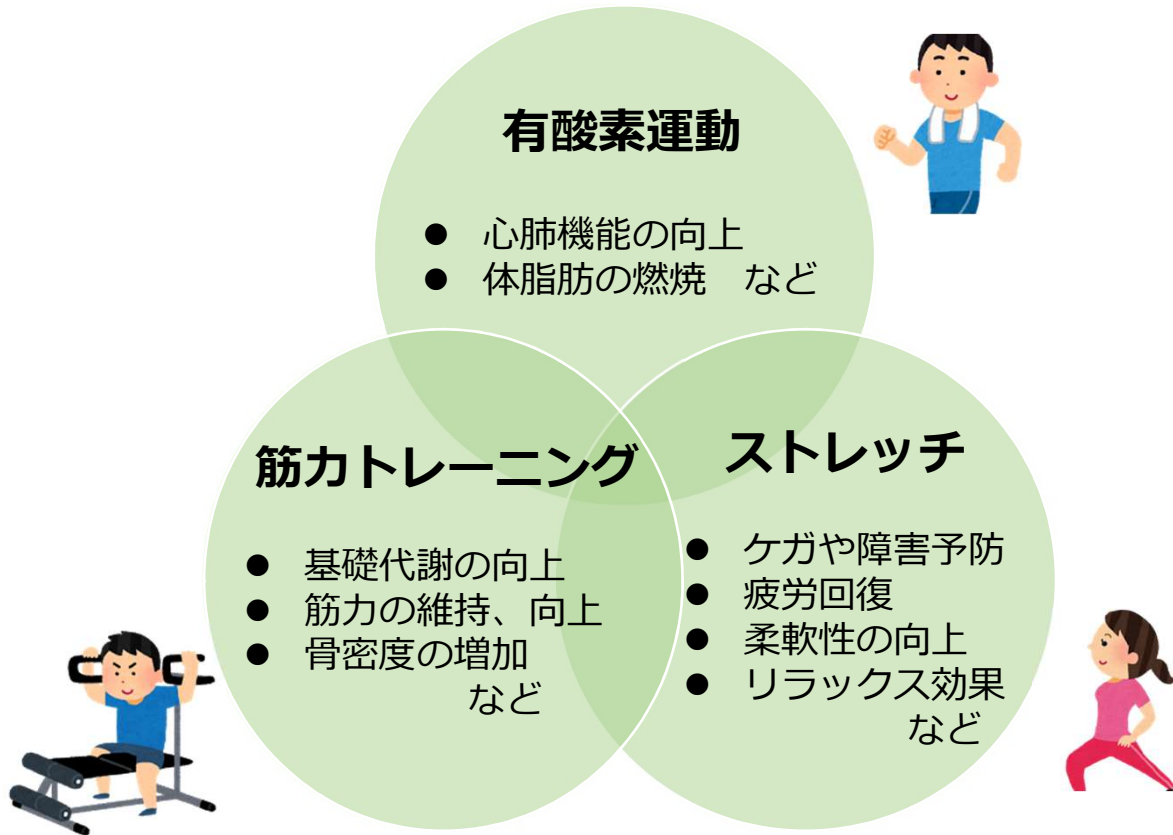
**運動不足**といえそうです。今の生活習慣を続けると生活習慣病のリスクが高くなります。

### ●✓が0～2個

現在、運動不足には陥ってないといえます。**引き続き積極的に体を動かす習慣を継続しましょう！**

## 3つの運動を組み合わせましょう！

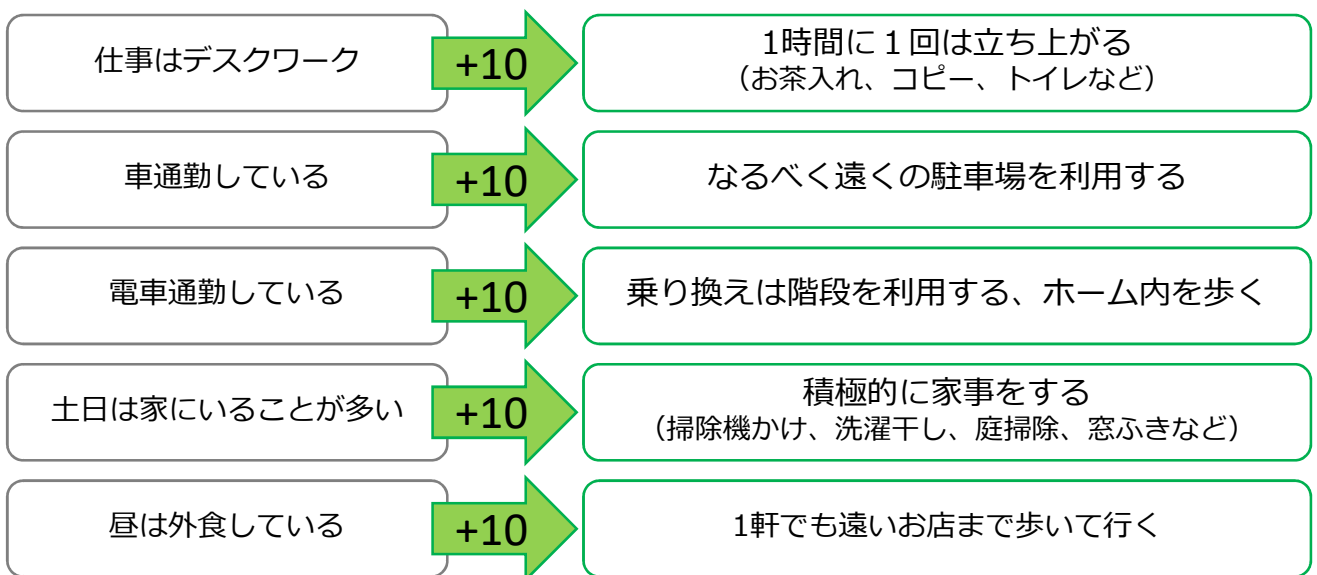
健康づくり・体づくりのためには、ウォーキングなどの有酸素運動、筋力を維持・向上させる筋力トレーニング（筋トレ）、筋肉をほぐしたり、リラックス効果のあるストレッチの3つの運動の組み合わせが大切です。それぞれ役割が異なるので、バランスよく実践していきましょう。



## 無理なく体を動かすようにしましょう！

運動しようとしても、「時間がない」「めんどくさい」「寒い」「暑い」などと思うことはありませんか。しかし、毎日の生活の中には体を動かす機会はたくさんあります！

まずは、今より**毎日10分（+10 プラステン）**体を動かす時間を増やしましょう。



さらに1日合計60分以上、体を動かすことで生活習慣病のリスクをさらに減らすことができます。