

適度な運動

健康な体をつくるためには、毎日の生活に少しずつ運動を取り入れることが大切です。座ったままでできる体操や、なるべく階段を使うなど、無理なく続けられる工夫から始めましょう。

運動にはこんな効果があります

- 血管をしなやかにして血圧を下げる。
- 酵素を活性化して中性脂肪を分解し、善玉コレステロールを増やす。
- インスリンの働きを改善して血糖値を下げる。
- 脂肪や血糖を消費して肥満を防ぎ、動脈硬化を予防する。
- 脳を活性化して認知症やうつ病を予防する。
- 骨や筋肉を強化して骨粗しょう症や寝たきりを防ぐ。
- (こども) 体力・運動能力の基礎をつくる。
- (こども) 活動への意欲や社会性、創造性を育む。

できることから始める健康づくり

体を動かすことを「身体活動」といい、身体活動には「生活活動」と「運動」があります。

身体活動

生活活動

日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動



運動

健康・体力を保つために計画的・定期的に行う活動



運動する時間がとれなくても、普段の生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります。無理せず、できることから始めましょう。

ガイド



こども



- 1日60分以上の身体活動が推奨されています。
- 週3日以上、元気よく体を動かしましょう。(スポーツやかけっこ、鬼ごっこなどの息が弾む遊びや、縄跳びなど筋肉や骨を強化する運動がおすすめ)
- 長時間のTV視聴やゲーム、スマートフォンの利用に注意しましょう。

ガイド



成人



KENPOS



教室



- 1日60分以上の身体活動(1日8,000歩以上に相当)が推奨されています。
- 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行いましょう。また、筋力トレーニングを週2~3日行いましょう。
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。

ガイド



高齢者



PPK



- 1日40分以上の身体活動(1日6,000歩以上に相当)が推奨されています。
- 筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行いましょう。なお、筋力トレーニングは週2~3日行いましょう。
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。