

みんなで始める 運動習慣チャレンジ

10月



その疲れ、運動不足のサインかもしれません

階段を上ただけで息切れしたり、子どもと遊んだ後に疲れが残ったりしていませんか。

働き世代は、仕事や家事、育児に追われ、自分の健康を後回しにしがちです。

仕事中はパソコン、移動は車、家ではスマートフォンやテレビを見る時間が増え、気づかないうちに座って過ごす時間が長くなっている方も少なくありません。

「昔はもっと動けたのに」「最近疲れやすいかも」と感じるのは、年齢だけでなく、日常的な運動不足のサインかもしれません。

市の調査でも、40歳代の男性や20～30歳代の女性、50歳代の女性は、他の年代と比べて運動不足の傾向がみられています。

まずは、自分の生活を振り返り、「いつもより少し多く動くこと」を意識してみませんか。

その小さな一歩が、運動習慣づくりのきっかけになります。

まずはお手軽ウォーキング！



ウォーキングは、特別な道具がなくても始められる身近な運動です。体力維持や生活習慣病予防、ストレス解消など、さまざまな健康効果が期待できます。

厚生労働省は、成人は1日8,000歩以上、高齢者は1日6,000歩以上を目安に、日常生活の中で今より少しでも多く体を動かすことを勧めています。

また、20年以上にわたり運動量と健康状態を調査した研究では、1日8,000歩（うち20分程度の速歩き）が、健康維持や生活習慣病予防に効果的な目安とされています。

まずは、遠回りや階段利用など、日常生活の中で無理なく歩く機会を増やしてみましょう。

大切なのは、目標を完璧に達成することではなく、「今より少し多く体を動かす」ことです。

10月の運動イベント

10月 4日

体力測定会

【時間】9時

（受付8時30分～11時20分）

【場所】市民体育館



10月12日

↓

12月 6日

Vitality新居浜ウォーク

※申し込みが必要です。

（申込期間：10月5日10時～
10月11日、先着300名）



10月5日10時公開

新居浜KENPOS

新居浜市の健康アプリ「新居浜KENPOS」では、歩数や体重、血圧などを記録できます。

10月から3月は、1日8,000歩以上でKENPOSポイントを3ポイント付与！さらに、10月から12月は目標歩数達成でポイントが当たるウォーキングイベントも実施。

