

# 第2号 健康経営通信 「運動」

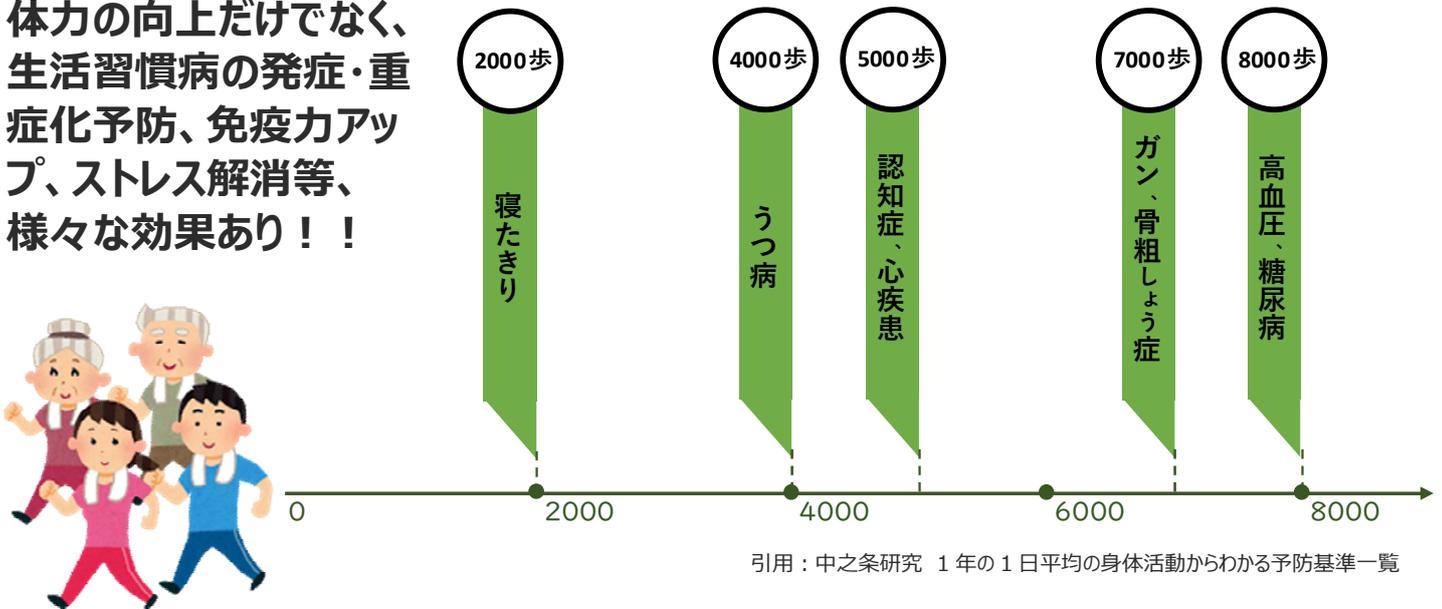
健康増進課より楽しく読める情報をシリーズでお伝えしていきます！  
こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

富士宮市健康増進課 R4.9

22-2727

カラダを動かすことは、  
体力の向上だけでなく、  
生活習慣病の発症・重  
症化予防、免疫力アッ  
プ、ストレス解消等、  
様々な効果あり！！

## 【1日に歩く歩数と予防に効果がある病気】



## 初級編 いつもの生活に+10分から始めよう！



歩幅を広く・早歩き

### 通勤や移動時間を活用し+10分

- ・歩幅を広げて早歩き
- ・階段を上がる「0円ジム」
- ・通勤を自転車に



厚生労働省 HP  
アクティブガイド

### オフィスでの座りっぱなしに注意！

- ・1時間1回、窓の換気ついでに歩く
- ・ゆっくり座ってゆっくり立ってスクワット
- ・肩回して肩甲骨のストレッチ
- ・椅子に座ったまま足を上げ下げ



### スキマ時間を使って筋トレ！

- ・テレビを見ながら腹筋
- ・洋式トイレついでにスクワット
- ・歯みがきしながらつま先立ち



自宅で筋力  
トレーニング資料

