

働くあなたの元気を応援！「動く」を、もっと身近に

数字で見る！健康寿命の秘訣

今より + **1000**歩 歩こう

今の歩数にあと10分(約1,000歩)プラス
これだけで生活習慣病のリスクを大きく下げることができます

まずは
+10分
プラステン

座りっぱなしをやめて こまめに動こう

からだを動かすことを「身体活動」と言い、身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクは低下すると言われています。この身体活動には「運動」と「生活活動」があります。

「運動」ができなくても、通勤や買い物、掃除や物干しなど、普段の生活で意識して「生活活動」を増やすことで、活動量が増え、健康づくりにつながります。今より「+10分」「+1000歩」を意識しましょう。

特に、デスクワークが多く座りっぱなしの職場は要注意！「物を取りに」、「トイレに行く」、「片付けをする」など、**30分に1回は立ちあがって「こまめに動く」**ことで、血流の滞りや筋肉代謝の低下を防ぐことができます。

身体活動

運 動

生活活動

～ できることから やってみよう ～

歩こう！
動こう！

毎日60分以上の身体活動



毎日8,000歩以上が
目安です

運動を
取り入れよう！

1週間に60分以上の運動



運動を楽しんで
習慣にしましょう

筋力を
高めよう！

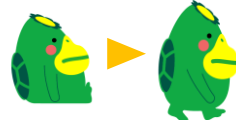
週2～3日の筋トレ



運動の中に
筋トレを取り入れよう

座りっぱなしを
避けよう！

座位行動を減らす



30分に1回は
立ち上がろう

「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー成人版」より改変

からだを動かすと イイこといっぱい

心にイイ

ストレスを軽減し
自律神経を整えます

体にイイ

有酸素運動で生活習慣病の予防
筋力トレーニングで筋力アップ

眠りにイイ

適度な疲労感は深い
眠りへの近道です

今日からできる3つのアクション

少しずつ意識してみることが大事！できることから実践してみよう

Action 01 通勤時間を活用する

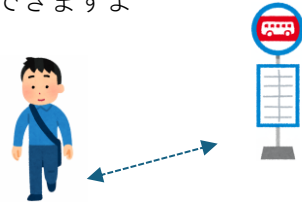
電車やバスは立って乗車

「座っている」より「立っている」方が
身体活動量が多くなります。
電車をバスを利用している人は、乗車時
間を上手に活用してみては？



バス停1つ分歩いてみよう

通勤時にバス停1つ手前で降りて歩くことで
歩数が増えます。行きか帰りどちらかでも
OK！10分の歩行で、約1000歩も歩数を増や
すことができますよ



Action 02 お仕事でもこまめに動く

階段は無料のジム

階段の上り下りは運動強度が意外と高い！
上りの方がエネルギー代謝が高いですが、
下りも侮るなかれ！筋肉に加わる刺激が強
く、筋トレ効果が高まります
階段を見つけたらチャンスです。



階段仲間に
ばったり出会うかも！？

イスに座ってエクササイズ

デスクワークの合間にぴったりなのが椅子に
座ってできるエクササイズ。姿勢よく座り、
つま先やかかとを上げ下げするだけ。
やり方は健康運動指導士の解説付き動画を
チェックしてみてね！



↑動画はコチラから

Action 03 楽しみながら達成感を味わう

「くるめ」を歩いてみよう

日頃は忙しくて時間がない人も、休日にリ
フレッシュもかねて「くるめ」を歩いてみ
てはいかがでしょうか。
歩数アプリなどを活用するとウォーキング
コースやランキングも確認出来て楽しく続
けられそうですね！

くるめ健康 のびのびポイント

毎日のウォーキングや健康づくり活動がポイン
トになる健康づくり支援アプリです。
貯めたポイントで素敵な商品が当たる
抽選に参加できますよ！
(ただし、抽選の応募は18歳以上の久留米市民に限り
ます)



ポイントを貯めて抽選に応募しよう
気軽に、楽しく、おトクに健康づくり

くるめ健康ののびのびポイント



市ホームページ

発行：久留米市保健所健康推進課
TEL 0942-30-9331
FAX 0942-30-9833