

9月は“健康増進普及月間”



「元気に動いて健康づくり」



日々の仕事や子育てなどの忙しさから、
運動したくても時間が思うように作れないのが働き盛り世代…。
あなたにも、心あたりはありませんか？

また、



残業した翌日、
疲れが抜けに
くなくなったな…

久々に走ったら
足がもつれて
しまった…



というように、若い頃と比べて 体力が落ちたな と感じることはありませんか？

日々の生活のなかに、

ちょっとした「動き」を取り入れよう

働き盛り世代で週1回以上運動をしている人は **3割程度**。

運動していない理由の第1位は「**仕事や家事が忙しい**」。

しかし！**運動習慣がない人の実に7割は何かを始めたい！**
と思っています。

そこで！まずは！**普段の生活の中での動きをちょっと意識**して、
今より少しでも多く身体を動かすことから始めてみましょう。

日々の生活の中に「動き」をプラス！ ～仕事編～

例えば、通勤中に…



歩幅を広く
して歩く



自転車通勤
する



職場から遠い
駐車場を使う



階段を使う

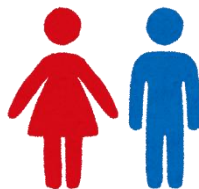


例えば、職場で…



こまめに
動く

座りっぱなしの
時間を減らす



合間に
ストレッチ



遠くのトイレ
を使う



コピー中に
つま先立ち



遠くの店に
歩いて行き
昼食をとる

職場の仲間と一緒に、今より少しでも体を動かすことにチャレンジ！

◆安全に体を動かすために◆

- ・体を動かす時間は少しずつ増やしましょう
- ・体調が悪い時は無理せずに休みましょう
- ・病気や痛みのある場合は、かかりつけの先生などの専門家に相談しましょう

ヘルシーライフサポートプロジェクト Gotsu (健康医療対策課)