

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。

しまね MAME インフォ (健康情報動画)

「**運動がもたらす健康への効果**」



〔動画内容〕

1 日何分の運動が死亡率を低下させるか？
運動で痩せるためのポイントなど

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



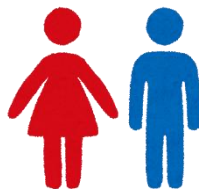
階段を使う



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！

しまね MAME インフォ (健康情報動画)

「今から始めるスキマ運動
家事・デスクワーク編」



[動画内容]

自宅やオフィスでできる効果的なエクササイズ