

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

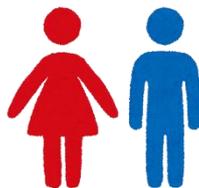


例えば、職場で…



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！

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