

# 健康づくりの1歩! 元気に動いて、しっかり運動!

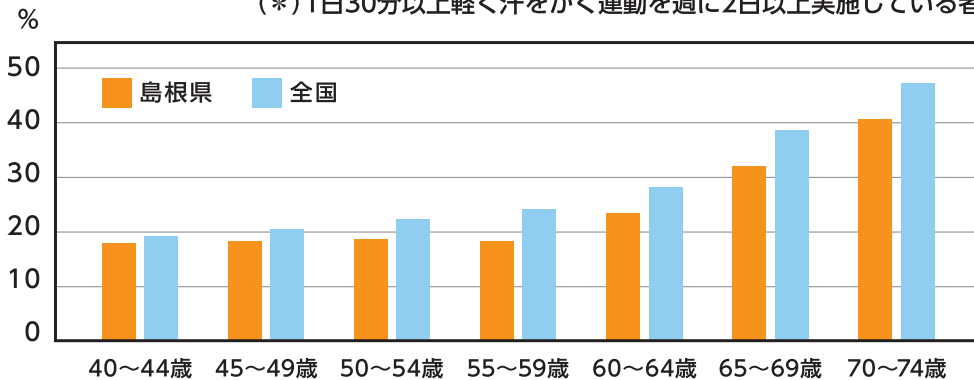


## 島根県民の歩数・運動習慣の状況は?

- 島根県民の平均歩数は\*1男性は約6,820歩、女性は約6,550歩で、全国の平均歩数(男性は約7,780歩、女性は約6,780歩)より少ない状況です。  
(\*1 平成28年度国民健康調査・栄養調査)
- 島根県民で運動習慣のある人は、\*2男性は約26.0%、女性は約20.0%であり、すべての年代で全国に比べて少ない状況です。  
(\*2 平成30年度NDBオープンデータ)

### H30特定健診 ～運動習慣のある者(\*)の年代別割合～

(\*)1日30分以上軽く汗をかく運動を週に2日以上実施している者



島根県民は運動不足かも…?



出典:NDBオープンデータ

## 健康づくりのために今より10分多く身体を動かそう

今より10分多く、身体を動かすことで、生活習慣病のリスクが下がるなどの効果が期待できます。

身体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。まず、今より10分多く”歩く””動く”時間を意識してみましょう。

座りつづけず、立ち上がろう!歩こう!

座る、立つ、歩く、走るなど同じ姿勢を維持するためには筋肉が必要ですが、筋肉は、動かさないと、だんだん減っていきます。

息が弾み、汗をかく程度の運動を!



すき間時間に、手軽な筋トレをやってみませんか? 裏面で、”ちょこっと動きたい時” ”しっかり動きたい時”の筋トレを紹介しています。

＼ 普段の生活のすき間に取り入れるコツ ／

- ◎無理しないように
- ◎気軽にチャレンジ
- ◎楽しく

島根県では、今より一つ多く、健康づくりに取り組む「プラス1(ワン)」活動を推進しています。



# すき間時間で、ちょい筋トレ



## ①肩まわりの筋トレ：肩こりの解消！

動画を見ながらやってみよう



### ちょこっと編

- 肘を90度に曲げて、後ろに引きながら肩甲骨を引き寄せる。
- 肩幅より少し広めに立つ。ペットボトルを持ち、横に広げながら肩甲骨を寄せる。



### しっかり編

- チェストプッシュアップ(腕立て筋トレ)《めやす:10回×3》  
両肘を床につき腕立て伏せをする。
- トライセプス(腕のひきしめ筋トレ)《めやす:10回×3》  
座位で、身体の後ろに手おき(指先はお尻の方に向ける)、肘を曲げる。手で床を押しながら肘を伸ばしお尻を上げ、また、肘を曲げながらお尻を下げる(お尻を床につけない)。

## ②足腰を強くするスクワット：体脂肪の減少効果がアップ！

動画を見ながらやってみよう



### ちょこっと編

- いすに手をかけてスクワット《めやす:10回×3》  
いすに手をおいて、両足を肩幅に開き、両膝をつま先の方に向ける。お尻を後ろに引くように身体をしずめる。膝がつま先より前に出ないように!



### しっかり編

- 片足スクワット《めやす:片足10回×3》  
片足を後ろに引き、腰を落したり、上げたりする。反対の足も後ろに引いて同様に行う。膝がつま先より前にでないように!

## ③腹まわりの引き締め筋トレ：美しい姿勢を保てるよ！

動画を見ながらやってみよう



### ちょこっと編

- クロスクロール(立位)《めやす:10回×3》  
立位で右肘と左膝をつけるように、身体をねじる。反対側も同様に行う。



### しっかり編

- クロスクロール(座位)《めやす:10回×3》  
座って手を両耳の横におき、身体を後ろに傾け、左肘と右膝を近づけるように身体をひねる。右肘と左膝も同様に身体をひねりながら近づける。

