しまねの健康づくりプラス１シリーズ

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。

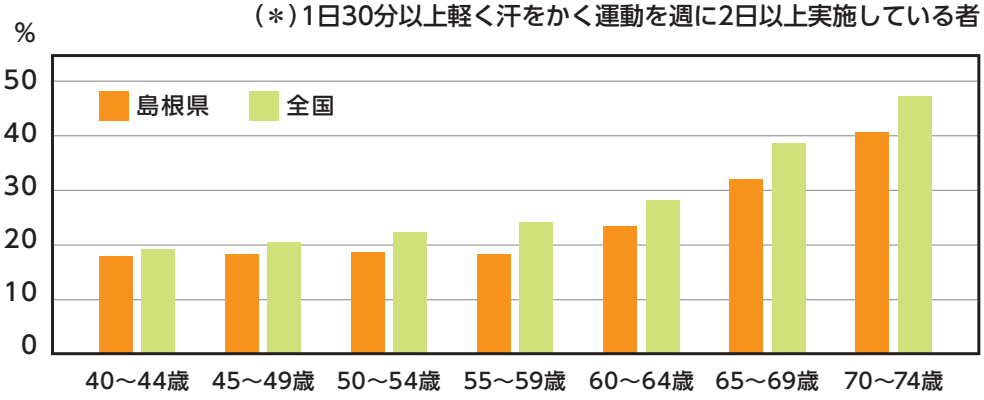
（*1 平成28年度国民健康調査・栄養調査）

- 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



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。

島根県　運動　チラシ

すき間時間で、ちょい筋トレ

❶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）。

❷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、両膝をつま先の方向に向ける。
  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!

❸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。

作成協力：健康運動指導士会島根県支部 みはらすえこ　　発行：島根県、島根大学医学部環境保健医学講座