

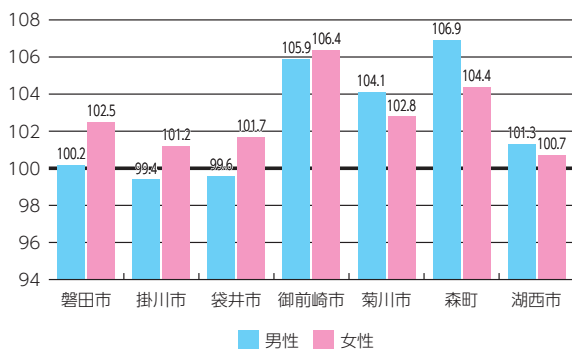
最近、運動していますか？

はじめよう、続けよう、運動習慣！

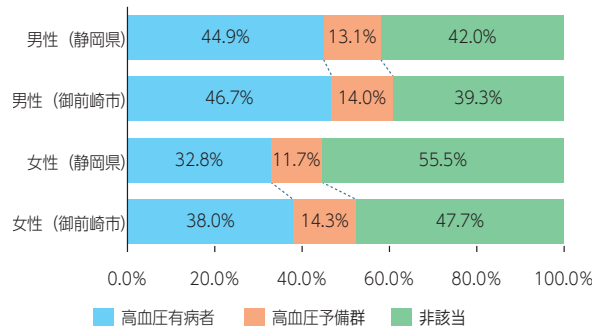
みなさんは自分の健康に目を向けることはありますか？
心身を健康に保つため、自身の運動習慣を見つめ直しましょう。

御前崎市民の現状

運動習慣がない人の割合（令和5年度調査）



高血圧有病者と予備群の割合【御前崎市・静岡県】
（令和5年度特定健診結果より）



- 御前崎市民は他市町と比べて、運動習慣のない人が多い
- 運動不足は筋肉や骨の病気、高血圧などといった生活習慣病につながる

POINT1 運動の効果

- 生活習慣病(高血圧・糖尿病など)の予防、改善
- 認知症予防
- 筋肉と骨を丈夫にする
- 持久力がつき、疲れにくい身体になる
- 免疫機能が高まり、病気に対する抵抗力が増す
- 気分転換やストレスの解消になる

POINT3 階段で運動

市役所や各地区センターの階段に、消費カロリーステッカーを掲示しています。エレベーターではなく、階段を使用することを意識しましょう。



POINT2 運動習慣は歩くことから

1日8,000歩を目安に、日常で歩く機会を増やしましょう。準備運動や水分補給を心がけ、姿勢良く歩くことが大切です。

歩き方のコツ

- あごを引き、視線は前方へ
- 肩の力を抜く
- 腕を前後にスムーズに振る
- ひじは軽く曲げ、軽く手を握る
- おなかを締めて、軽く胸を張る
- 大股で歩く
- かかとから着地し、つま先で地面をける
- クッション性のよいシューズを履く
- 一本線上を歩くイメージ

