



## 健康づくりのための運動について

(健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006))

### 健康づくりのために身体を動かしたい方

#### ■日常生活での健康づくり

日常生活の中で、次の目標を達成するように意識して歩きましょう。



普通歩行

▶▶▶ 1日あたり ▶▶▶

60分

約4kmに相当

▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶

7時間

約28kmに相当

日常生活で意識されていない歩数(1日あたり 2,000~4,000歩)とあわせて、1日あたり約1万歩(1週間あたり約7万歩)を目標にしましょう。

#### ■運動での健康づくり(4エクササイズ)

日常生活で身体を動かすことに加え、ライフスタイルと体力に応じた運動を行うように心がけましょう。例えば、次のいずれかの運動量を目標にしましょう。

速歩の場合 (1km/10分ペース)



▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶

60分

約6kmに相当

ランニングの場合 (1km/7分30秒ペース)



▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶

30分

約4kmに相当

※ 1週間あたり4エクササイズの運動を行う場合は、普通歩行の目標は1日あたり50分(1週間あたり350分)となります。

### ※内臓脂肪が気になる方

内臓脂肪を減らしてメタボリックシンドロームを改善するためには、「運動での健康づくり」は1週間あたり10エクササイズの運動量を目標にしましょう。ただし、運動習慣のない方は、この5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。

速歩の場合 (1km/10分ペース)



▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶

150分

約15kmに相当

ランニングの場合 (1km/7分30秒ペース)



▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶

80分

約11kmに相当

注) 体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後に準備・整理運動を行いましょう。より詳しい情報は厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>) をご覧ください。

通勤で  
“歩く”

### エコ金デーに参加しよう!

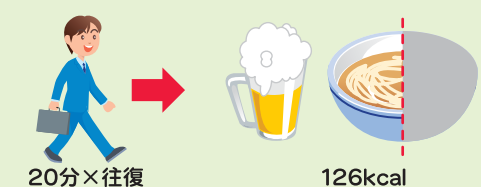
毎週金曜日をエコ金デーとして、マイカー通勤の自粛と公共交通機関の利用促進をすすめています。参加者には登録カードを発行し、カードの提示で協力飲食店からの特典があります。

〈お問い合わせ先〉

香川県交通政策課 TEL 087-832-3132



体重60kgの人が駅まで20分の距離を往復40分歩くと、エネルギー126kcal(ビール300mlやうどん半玉に相当)を消費することになります。



## 安全なウォーキングのために

運動を行う場合は、体力や体調によって無理をしないことが大切です。循環器疾患など持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に運動を行うようにしてください。ケガを防ぐためには、運動の前後にストレッチを加えた準備運動・整理運動を行うことが必要です。水分補給を行い、

夜間は交通事故を防ぐために反射材を身につけるなど、安全に気を配りましょう。

また、靴は自分の足にあったものを履きましょう。ウォーキングシューズなどクッション性に配慮した専用の靴は、足への負担を減らすことができます。

### 軽い体操:緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸



### ストレッチ:20秒程度ゆっくりと伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

#### 〔脚〕

①ふくらはぎ



②大腿部背面



③大腿部前面



④大腿部内側



#### 〔体幹〕

①臀・腰部



②上背部



③頸部



#### 〔肩・腕〕

①肩



②上腕



③手首



### ストレッチのポイント

- ①呼吸は止めないようにしましょう。
- ②20秒~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- ③痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ④ストレッチする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ⑤反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。