

さあ、今日から^{プラステン}＋10分 動いて歩いて元気アップ！

自分にあった運動習慣をみつけよう



運動・身体活動

日常生活の中で、無理なく続けられることが重要です。自然に健康になれる環境づくりやきっかけをみつけましょう。

- 会社帰りに1駅ウォーキング
- 床のぞうきがけで二の腕シェイプアップ
- お子さんと外で思いっきり遊ぶ

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
運動習慣者の増加 (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている人)		
20～64歳男性	28.7%	40%以上
20～64歳女性	15.3%	40%以上
65歳以上男性	47.2%	58%以上
65歳以上女性	48.8%	増加



ウォーキング (10 分)

50kg : 31kcal

60kg : 37kcal

70kg : 43kcal



掃除 (10 分)

50kg : 27kcal

60kg : 33kcal

70kg : 38kcal



子どもと
真剣に遊ぶ (10 分)

50kg : 23kcal

60kg : 28kcal

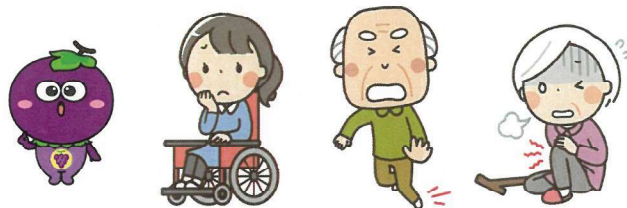
70kg : 32kcal

ロコモティブシンドローム、フレイルという言葉を知っていますか？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、身体運動に関わる骨・関節・筋肉・神経などの障害があり、日常の活動に支障をきたし要介護状態や要介護になってしまう危険性の高い状態のことです。

また、身体活動の減少は、肥満や生活習慣病発症だけでなく、フレイル（筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態）にもつながるため、予防・改善が必要です。

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
ロコモティブシンドロームを知っている人の増加		
20～64歳	30.3%	80%以上
65歳以上	37.1%	80%以上
フレイルを知っている人の増加		
20～64歳	24.5%	29%以上
65歳以上	32.7%	39%以上



運動習慣をつけるため、これらを利用してみよう！

健康器具のある公園 ▶



いきいき百歳体操 ▶

