

身体活動を増やしましょう

人が体を動かすことを総じて【身体活動】といいます

【運動】

スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動



< 時間を作って行う >

【生活活動】

日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動



< ついでに体を動かす、ながら運動 >

定期的に身体活動（運動）を行うことは、心疾患、脳卒中、糖尿病、乳がん、結腸がんなどの非感染性疾患（NCDs）の予防と治療に役立つほか、高血圧、過体重、肥満の予防や、メンタルヘルス、生活の質（QOL）およびウェルビーイングの改善に効果があることが認められています。

WHO 身体活動に関する世界行動計画2018-2030 より

プラスする！ マイナスする！ 両方！！ で 身体活動を増やしましょう

+10 (プラス・テン)

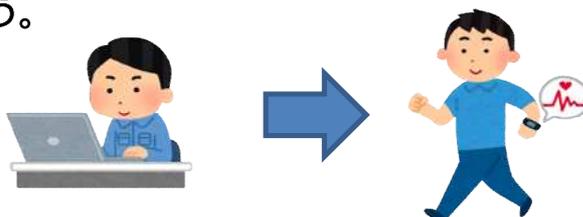
今より10分多く
からだを動かす

ことで、
健康寿命の延伸に
つながります。

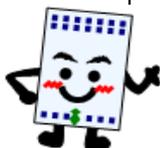


- (マイナス) 座位時間

身体活動以外の時間は、睡眠と安静の時間。デスクワークやテレビの視聴などで座位時間が長い人が多いと言われています。30～60分に1回の頻度で、立ち上がり、安静状態をリセット！して、身体を動かしましょう。



皆様の健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982