



最近、身体動かしていますか？

なかなか始められない、続かない、そう考えているあなたへ

まずは10分 今より少し身体を動かそう

運動だけじゃない。歩く・立つ・家事をすることも、身体活動です！

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます。

スポーツなどの運動だけではなく、通勤・仕事・家事など、日常生活で体を動かすことも含まれます。毎日60分以上の身体活動、そのうち週60分以上の運動が目安です。

普段から元気に身体を動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつなどの病気のリスクを下げることができます。

プラス・テン

座りっぱなしをやめて+10



ポイント1

“ちょっとでも”動く

少しの身体活動でも、何もしないより効果があります。

ポイント2

“ちょっとずつ”動く

はじめは時間が少なくてもOK。

ちょっとずつ積み重ねて、1日合計60分以上、身体を動かそう！

1 歩こう！動こう！

毎日60分以上の身体活動を



1日60分以上の身体活動が推奨されています。
(目安は1日8,000歩以上)

2 運動を取り入れよう！

週60分以上の運動を



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらに良いです。

3 筋力を高めよう！

週2～3日の筋トレを



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング(スクワット)などはいかがですか。

4 座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす



長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。
例)30分ごとに立つ

座りっぱなしは、なぜダメなの？

睡眠以外の、座ったり寝ころんだりした状態で行われるエネルギー消費が低い行動を「座位行動」といいます。

座位行動が多いことは、総死亡や心血管疾患による死亡のリスクを高めることが多くの研究で示されています。身体活動を1日60分以上行うことで、座位行動の悪影響を軽減できるとされています。

参考・引用：厚生労働省 身体活動量アップで健康づくり！私のアクティブプラン、アクティブガイド-健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023-（アクティブガイド2023）成人版
健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～

お知らせ



11月

みやぎ健康月間です

宮城県では、職域や地域全体で健康づくりの取組を盛り上げ、健康づくりの取組を県民運動として発展させるため、「みやぎ健康の日（11月11日）」を含む11月を「みやぎ健康月間」としています。

職場や家庭で健康づくりに取り組み、「健康みやぎ」を実現しましょう！

<発行> 宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）健康づくり支援班 TEL：0229-87-8010