



健康かわら版

2021年7月発行

No. 129

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

おおさき健康レベルアップ宣言「歩こう！あと15分」

おおさき健康レベルアップ宣言とは▶ 大崎地域の健康課題の改善に向け、個人・家庭で取り組みやすい環境づくりを
関係機関が連携しながら一体的に進めることを目的に作成したキャッチフレーズです

みなさん、最近からだ動かしていますか？

生活活動や運動で日常の活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった「生活習慣病の発症のリスク」を下げる*
ことができます。

また、活動量を増やすことで、気分転換やストレス解消につながり、いわゆる
「メンタルヘルス不調の一次予防」としても有効*です。

自分にあつた方法で活動量をアップして、健康をレベルアップしていきましょう！

*健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）



おすすめ!

歩数アップ生活からはじめてみませんか？



☆歩数計・歩数アプリを使って歩数をチェック！

1日何歩歩いているか、歩数計やスマートフォン、
ウェアラブル端末等で測ってみましょう。

みやぎウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」
もあります！

[あるくと] でアプリを検索してください。

☆普段の生活の中で「歩く」ことを意識する

駐車場で少し遠くに停めてみる、ショッピングセンター
やスーパーでお店をぐるっと歩く、なるべく階段を使う
など、普段の生活のちょっとした心がけが歩数アップ
につながります。

おすすめの運動動画を公開中！

是非ご覧ください！



おらせ

「おおさき健康ナビ」に
『歩こう！あと15分』
（おおさき健康レベルアップ宣言）
のロゴマーク・ポスター等の
データを掲載しています。
ご活用ください！



大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト
「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

