

なるべく階段を使っているよ!



りびえる
健康サポーター
げんきち

あと10分!
あと1000歩!

「元気」のための基礎知識

Vol.
40

くらしの中の+1 プラスワン 編

年齢を重ねても心身ともに健康に過ごしたい!
そんな願いをかなえる秘けつをウサギの「げんきち」が取材!
耳寄りな情報をお届けします。

企画: 島根県・島根大学医学部

9月は
「しまね☆健康づくり
チャレンジ月間」
いつもより少し体を動かそう!

今回の先生

健康運動指導士会島根支部支部長
身体教育医学研究所うなん副所長
北湯口 純 先生



島根県民は歩数が少ない!

島根県民は1日の平均歩数が全国平均よりも**おおむね1000歩**少ないとされています。県内では通勤や買い物など、日常の主な移動手段は自動車。公共交通機関での移動が多い都会地に比べて、歩く機会が奪われがちです。まずは、自分が1日にどれくらい歩いているか確認してみてください。歩数計やスマートフォンの歩数計機能が便利です。そこからあと**1000歩**増やすことを心掛けましょう。

1日の歩数の平均値(歩)

	男性	女性
島根県	6820	6549
全国	7779	6776

(出典: 2016年国民健康・栄養調査)

島根県民はあまり歩いていないんだ! 歩数計を付けてみようかな!



いいですね! 無理せず少し歩数を増やして、継続するのがポイントです。



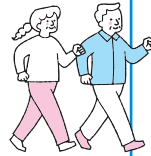
歩くこと以外に『あと10分』 できることから始めよう!

体を動かすことを「**身体活動**」といいます。身体活動にはウォーキングやスポーツなどの「**運動**」と、階段の上り下りや家事などで体を動かす「**生活活動**」があります。朝起きてから寝るまでを想像してみてください。忙しくて「運動」ができなくても、暮らしの中で意識して体を動かすことが健康づくりにつながります。例えば、居間から台所の冷蔵庫まで歩いて飲み物を取りに行くのもちょっとした「生活活動」です。子育て世代は毎日忙しく、体を動かす時間がないと思うかもしれませんが、子どもを抱っこしたり、追いかけてこいたりするのも「生活活動」の一つ。子どもとの時間が自分の健康にもつながります。

身体活動の例

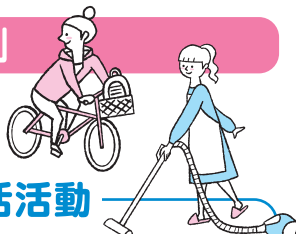
運動

- ラジオ体操
- ウォーキング
- ランニング
- スポーツ
- 筋肉トレーニング



生活活動

- 自転車通勤
- 徒歩で子どもの送迎
- 庭の手入れ
- 掃除、洗濯
- 階段を使う



スポーツや筋トレじゃなくてもいいんだね! 生活活動なら気軽にできそう!



手軽にできる
運動の動画は
こちらからチェック!



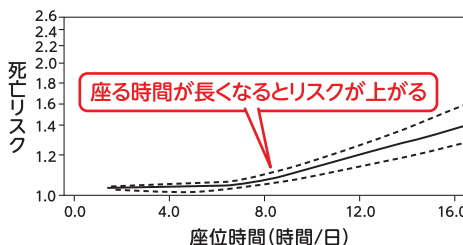
座りっぱなしは、 死亡リスクが高まる?! 合言葉は「ブレイク30」



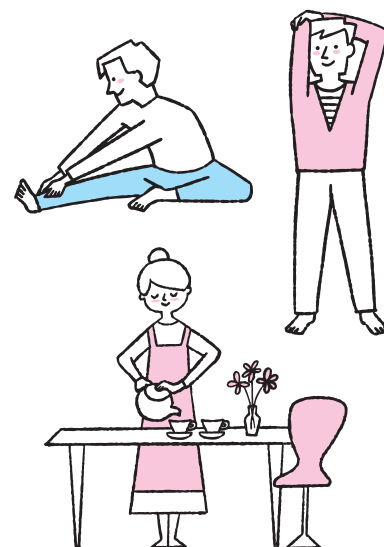
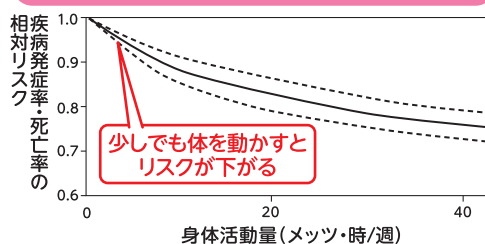
30分を目安に立ち上がって体を動かし、長時間の座りっぱなしを防ぐことを「ブレイク30(サーティー)」と呼びます。じっとしている時間を定期的に中断(ブレイク)すると、血糖値の上昇を抑えるなど死亡リスクを低下させることが研究で分かっています。仕事中ならトイレに行くなど、席を立てて体を少し動かすだけでOK! 自宅ならテレビの合間にストレッチしたり、お茶を取りに行ったりと、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように意識してみましょう。

(出典: 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出(研究代表者 澤田亨)」)

座位時間と死亡リスクとの関係



身体活動量と疾病発症 および死亡リスクとの関係



(いずれも出典: 厚生労働省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2023-2024)

健康づくりに取り組んでプレゼントに応募!

9月は「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」です。減塩や運動など健康づくりに取り組むと抽選で豪華景品ゲットのチャンス! ウォーキングをしながら謎解きを楽しめるイベントも同時開催しています。この機会にぜひ参加してみましょう!



しまね☆健康づくり
チャレンジ月間



謎解きウォークラリー
しまねクエスト2025



今回の
まともメモ



頑張って運動しなくても、
日常生活の延長で体を
動かせると分かったよ。

「体を動かそう」と言われると、カンでしまいますよね。でも今回の提案は生活の中で意識し、工夫すればできることばかり。何から始めたらいいかわからない人は、職場でも自宅でも30分に1回立ってみよう! 「立つ」とは次の行動へのスイッチです。体に痛みがある人は、無理せず体調と相談しながら取り組むことが大切です。体調が悪いときは休み、痛みが出たら速やかに医療機関を受診しましょう。



国保被保険者の「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場でみなさまへ健康づくりを「プラス1」してみましょ。

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ

