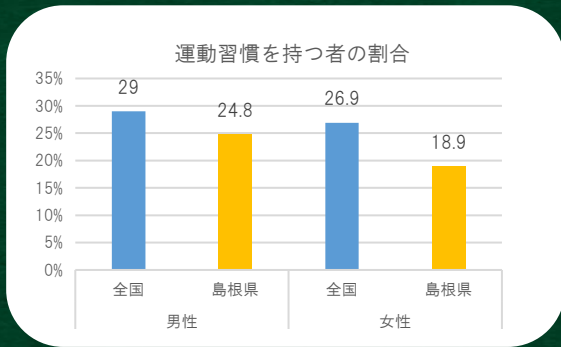




プラスワン

通勤・仕事の合間に「+1」チャレンジ!

今より10分だけ多く、 身体を動かしてみよう



島根県は、全国と比べて運動習慣を持つ方の割合が低い状況にあります。

1日の身体活動量が10分増えると、死亡や生活習慣病等のリスクが3.2%減少します。まずは通勤や休憩の時間を使って、無理なく身体を動かしてみませんか？

通勤時にやってみよう!

通勤方法を変えてみよう



- ・バスや車から自転車に変えてみる
- ・気候の良い時期に、歩ける距離は歩いてみる 等

意識して歩いてみよう



- ・姿勢を意識して、やや早歩きで歩いてみる
- ・スーパーなどの駐車場では一番奥に停めて歩いてみる 等

仕事の合間にやってみよう!

エレベーターやエスカレーターではなく、積極的に階段を使ってみる



昼休みに会社の近くを歩く、ランチは少し遠いお店へ歩いて行ってみる



デスクワークが多いときは、座ってできるストレッチや体操をしてリフレッシュ!



出勤

午前の仕事

昼休憩

午後の仕事

退勤

良い姿勢を意識して椅子に座る(椅子の代わりにバランスボールを使っていても良いかも♪)



歯みがきタイムに合わせて、片足立ちや、つま先立ちを試してみる

