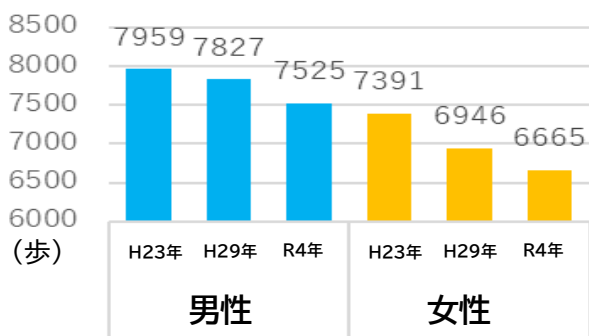


※健厚(けんこう)=造語
「厚生連が発行する健康情報」「皆様の健康に関する興味や関心を厚く積み上げていく想い」に由来します。

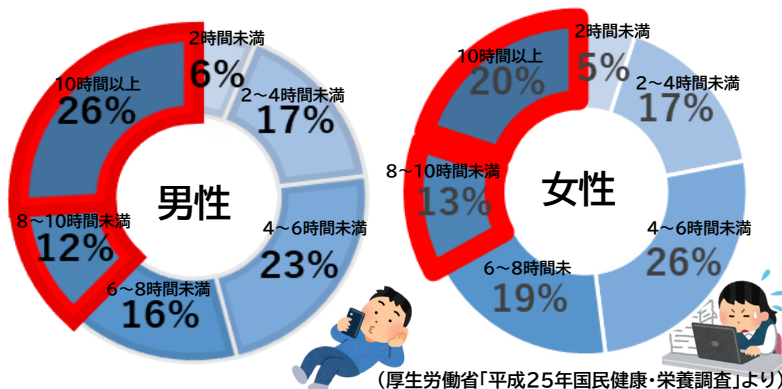
こまめに動こう！ Let'sまめ活

1日の平均歩数は？



鹿児島県民(20~64歳)の1日の歩数
(県民の健康状況実態調査・県民健康・栄養調査より)

1日の座っている時間は？



(厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」より)

座りすぎは、**病気にかかりやすく、死亡リスクが高くなる**ことが分かっています。

座る時間を減らそう！今よりこまめに動こう！

身体活動が増えると、生活習慣病などの病気の発症予防や健康増進につながります。

※「身体活動」とは、日常生活における家事・労働・通勤などに伴う活動や、スポーツやフィットネスなどの運動、それら全ての活動のことを言います。

国が推奨している身体活動量の目安

歩行などの身体活動を
 成人 **60分** 以上 (成人 **8000歩** 以上)
 高齢者 **40分** 以上 (高齢者 **6000歩** 以上)
 年齢に関わらず 筋トレ **週2~3回**

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

実際に取り組むに当たっては、個人差(健康状態、体力レベルや身体機能等)を踏まえ、強度や量を調節し、可能なものから取り組むことが必要です。



日常で

- ・歩いて買い物に行く
- ・テレビのリモコンは使わない
- ・テレビを見ながらストレッチや筋トレ

職場で

- ・30分に1回は立ち上がる
- ・立ったついでにストレッチ
- ・遠くのトイレを使う
- ・なるべく階段を使う
- ・連絡は電話を使わず会いに行く

健康診断の結果で不明点がありましたら、健康指導課 保健師へお電話ください