

身体活動や運動が不足していると…

死亡リスクが上がります 



体を動かして

健康寿命

伸ばしませんか! ?



毎日少しずつ始める「**身体活動(体を動かすこと)**」のポイント

■通勤時や職場で

- 歩幅を広くしたり、早歩きしたり…
- 意識的に**階段**を使う
- 休憩中に**軽い体操**をする
- **遠くのトイレ**を使う



■家事や自宅で

- 掃除、洗濯、炊事、庭の手入れなど、**積極的に動く**
- **歩いて**買い物に行く、または**離れた場所に駐車して歩く**
- **テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ**をする
- **近所を散歩**する

※安全のために… 誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがに繋がるので注意しましょう

- 体を動かす時間は少しずつ増やしていく ● 体調がすぐれないときは無理をしない
- 病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談しましょう
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう

山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です。