



1日+10分 カラダを動かそう!!

自分が1日何歩くらい歩いて
いるか知っていますか?

10分カラダを
動かすことは
約1000歩の歩数
に相当します。

家事や通勤など
カラダを動かす
チャンスを見つけて
出来ることから
はじめてみましょう!

2021みやざき
健康増進アンバサダー
酒井 瞳

健康づくりに関する情報はこちらから!! めざせ健康長寿日本一!

宮崎県健康長寿
サポートサイト



インスタ(公式)
宮崎県健康Life



宮崎県



1日プラス10分
の運動習慣
配信中!

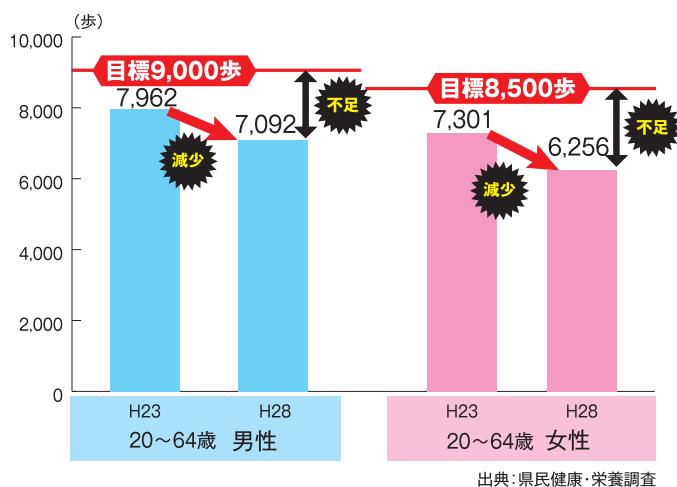
ひなた家物語



自分の歩数を知ろう!

5年間で約1,000歩も減少

宮崎県民の1日平均歩数の推移



歩数を増やすには、
まずは、自分の歩数を知ることが大事です。
体重を測るように、歩数計で活動量を測って
運動習慣につなげていきましょう。

歩数計として宮崎県
公式スマートフォン
アプリ「SALKO」も
ご活用ください。
SALKOについて
詳しくはこちらを
チェック!



カラダを動かすことは
いいことずくし。
無理せず、自分のペースで
安全に行いましょう。

カラダを動かすとこんないいことが!

「なんだか体が重い」「ずっと肩のこりがある」などありませんか。
それ、もしかしたら運動不足が原因かもしれません。
体を動を適度に動かすことで以下のような効果が期待できます。

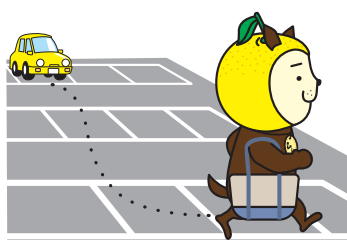
- 生活習慣病、うつ病、認知症の予防や改善
- 体脂肪減少による肥満の解消
- 血圧や血糖値の改善
- 足腰の筋力アップでロコモ*予防や腰痛予防
- リラックス効果、ストレス解消など

*ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは骨や関節、筋肉などの運動器の障害により、介護リスクが高い状態のことです。

日常生活で出来ることから始めよう!

自宅で

- テレビを見ながら足踏み
- 子どもと遊ぶ
- 家事をしながらかとの上げ下げ
- 買い物に行くときは遠くに車を止めて歩く
- 自宅の掃除や庭の手入れ、洗車など



仕事・通勤中に

- 休憩時間に近くを10分歩く
- エレベータより階段を使う
- 車の移動を歩きや自転車に変えて
- 違う階のトイレに行く

