

《解説》 身体活動は、次の3つに分類されます。

種類	定義
① 生活活動	日常生活の家事や労働、通勤、通学などに伴う活動
② 運動	スポーツやフィットネスなど、健康や体力の維持・増進を目的に行う活動
③ 座位行動	座ったり寝たりした状態で行う、エネルギー消費が少ない活動 (スマホを見る、テレビ視聴、デスクワーク他)

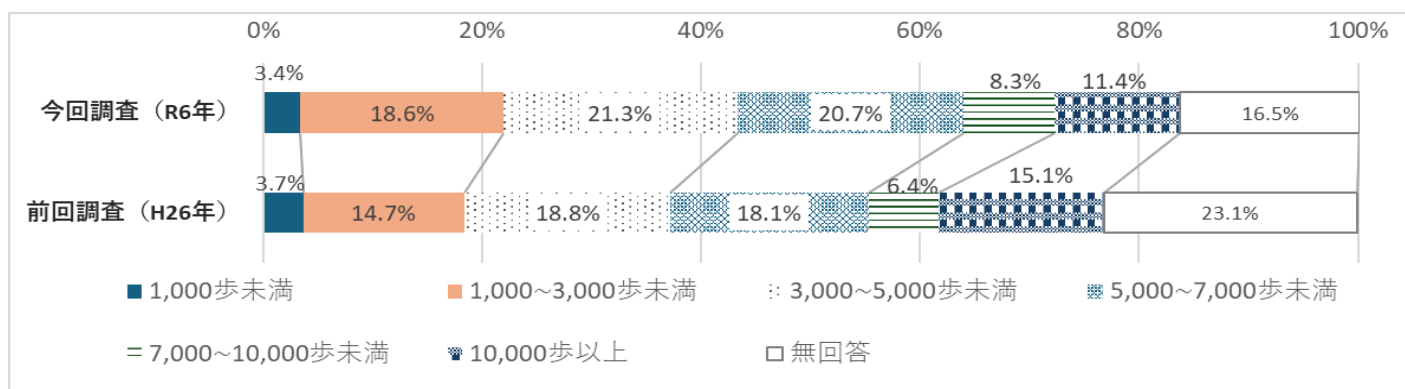
上記のうち、健康のために積極的に増やしたいのは生活活動と運動、できるだけ減らしたいのが座位行動です。

月数回、長時間運動をして、後は座っていることが多い生活よりも、毎日の生活の中でこまめに動く習慣がある生活の方が、健康維持に効果があることが分かっています。

丹波市民の1日の歩数

1日の活動量の目安として、1日の歩数があげられます。

国の「健康日本21（第三次）」では、1日の歩数の目標値を、「7,100歩」としています。しかし、丹波市が令和6年度に実施した市民アンケート調査結果では、最も多い回答が「3,000～5,000歩未満」と国の目標値より少なく、また前回調査より「1日7,000歩以上歩く」と答えた人の割合が少なくなっています。



座りっぱなしをやめて「+10(プラステン)」!

運動の時間がとりにくい方におススメなのが、生活の中で座位行動をなるべく減らす方法です。

まずは1日 10分、今より動く時間を増やす「+10(プラステン)」活動に挑戦してみましょう。

こうすれば「+10」

★1日10分歩く時間を増やすと、歩数が約1,000歩増えます。

【家庭で】

こまめに動いて歩数を稼ごう!

- ・ 近くのお店までは徒歩で行こう
- ・ スマホの時間を今より10分減らそう
- ・ テレビを見ながら筋トレ!
- ・ 積極的に家事に取り組もう



【職場で】

少しの時間でも身体を動かそう!

- ・ 積極的に階段を使おう
- ・ 近場なら自転車・徒歩通勤で
- ・ デスクワークでは30分ごとにストレッチ!
- ・ ランチ後は10分ウォーキング



【地域で】

身体を動かすきっかけを作ろう!

- ・ 休日は家族や友人、「おひとりさま」でも外出を楽しもう!
- ・ 近くの運動施設・公園をチェックしよう!
- ・ 地域の行事には誘い合って積極的に参加しよう

