

運動不足ではありませんか？ 健康のための身体活動チェック

スタート！

毎日合計60分以上歩いたり動いたりしている

いいえ

はい

※運動習慣 がある

※運動習慣 がある

はい

いいえ

はい

同世代の同性と比べて
歩くスピードが速い

同世代の同性と比べて
歩くスピードが速い

いいえ

はい

いいえ

はい

まずはストレッチ
などから
始めてみませんか

今より10分体を動
かしてみましょう

新しい運動に
チャレンジ！
より活動的な生活を
目指しましょう

一緒に体を動かす
仲間を増やして
みましょう



日常生活に運動を取り入れましょう！

運動が習慣化しています！

※運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

今の自分に合った運動を確認してみましょう！ →裏面へ

宮城県は脱メタボ強化中！！

宮城県では「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の割合が、平成20年度から12年連続全国ワースト3位以内と“脱メタボ”が県民の課題となっています。

平成25年度に策定された「第2次みやぎ21健康プラン」では、「歩こう！あと15分」「減塩！あと3g」「めざせ！受動喫煙ゼロ」を重点目標に掲げています。

©宮城県HP

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/datu-metabo-miyagi.html>

©「脱メタボ！みやぎ健康3.15.0宣言」

<http://kenko-3150.jp/>

→ウォーキングマップや筋トレ動画が見られます



“みやぎメタボ”
などで検索♪

健康づくりのため 今より10分体を動かしましょう



～健康づくりのための運動とは？～

64歳までの方 **1日60分！** 運動など元気に体を動かしましょう！

65歳以上の方 **1日40分！** 日常生活で活動を増やしましょう！

運動の種類

ストレッチ体操

筋肉を痛くない程度に伸ばす
→柔軟体操、ヨガ等

有酸素運動

5分以上同じ強さで続けられる運動
→ウォーキング、ジョギング、
自転車など

筋力トレーニング

重さや回数で負荷をかけて行う運動
→筋トレマシン、ダンベル、
チューブ、腕立て、スクワット、
腹筋など

各種スポーツ、レクリエーション活動

その他の身体活動

通勤、買い物、散歩などの外出、
階段の上り下り、掃除・洗濯などの家事、
農作業、草刈り、家畜の世話、
ガーデニング、雪かき、子供と遊ぶ...

運動の効果

血行促進により肩こり、
冷え性の改善

自律神経機能が整い、
便秘が解消する

健康的な体形の維持
体力、筋力の維持・向上

肥満、高血圧や糖尿病などの
生活習慣病や
メタボリックシンドロームの予防

心肺機能の向上により
疲れにくくなる

加齢に伴う生活機能低下
(ロコモティブシンドローム)
の予防
転倒予防

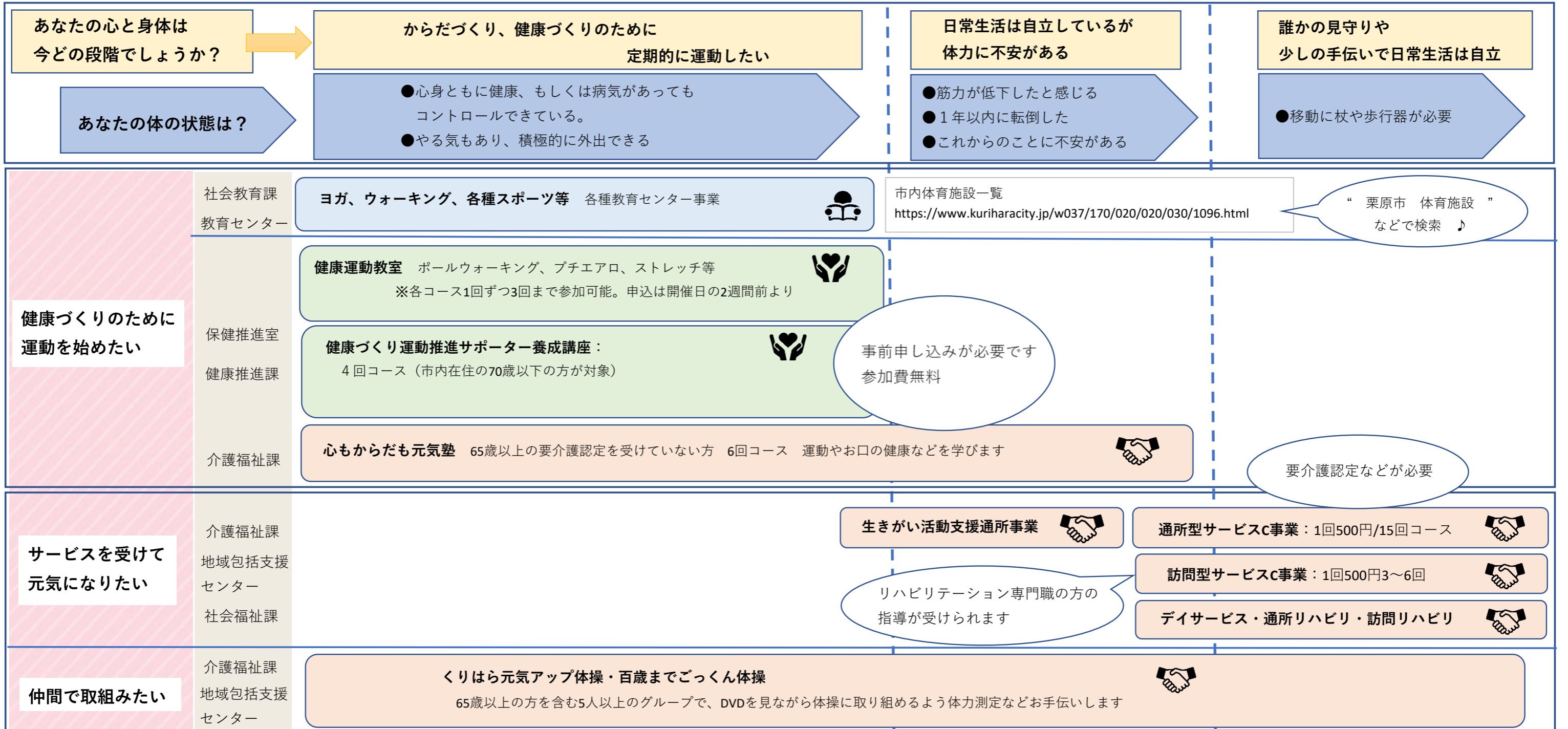
腰や膝の痛みの軽減
骨を刺激し骨粗鬆症の予防となる

抵抗力を高める（風邪予防）

爽快感、楽しみ




栗原市の運動事業




※事業の詳細については、マークを参考にお住いの地区の担当課へお気軽にお問い合わせください。

【築館・志波姫教育センター】 23-1236 (築館総合支所内)
 【若柳・金成教育センター】 32-2127 (若柳総合支所内)
 【栗駒・鶯沢教育センター】 45-2225 (栗駒総合支所内)
 【瀬峰・高清水教育センター】 38-2127 (瀬峰総合支所内)
 【一迫・花山教育センター】 52-2115 (一迫総合支所内)
 【社会教育課】 42-3514



【築館・志波姫保健推進室】 22-1171 (築館総合支所内)
 【若柳・金成保健推進室】 32-2126 (金成総合支所内)
 【栗駒・鶯沢保健推進室】 45-2137 (栗駒総合支所内)
 【高清水・瀬峰保健推進室】 58-2119 (高清水総合支所内)
 【一迫・花山保健推進室】 52-2130 (一迫総合支所内)
 【健康推進課】 22-0370



【築館・志波姫地域包括支援センター】 24-8080 (志波姫総合支所内)
 【若柳・金成地域包括支援センター】 42-3233 (金成総合支所内)
 【栗駒・鶯沢地域包括支援センター】 45-2471 (栗駒総合支所内)
 【瀬峰・高清水地域包括支援センター】 59-3861 (高清水総合支所内)
 【一迫・花山地域包括支援センター】 52-2110 (一迫総合支所内)
 【介護福祉課】 22-1350
 【社会福祉課】 22-1340

