

男性必見！

さんて新聞

目指せ、カッコいいおにいさん！おやじ！



やば〜い
ズボンがきつい
メタボになりたく
ない。どうした
らいいんだ。



働き盛りの
みなさん
運動する機会が
減っていません
か？



それなら
運動が
おすすめ
です

1 つでもあてはまると運動不足

ちょっと走っただけで息切れがする
ポッコリお腹が気になってきた
電車やバスで席が空いたら絶対座る
自分の体が重いと感じる
すぐにエスカレーターやエレベーターを使う

スタートさせよう
+10 プラステン

運動不足を今日から解消しましょう



今より 10 分多く体を動かすこと（プラス・テン）を目標に、無理なくできることから始めませんか？

◎まず、姿勢を

良くする。

座る・立つ・歩く時は、
お腹をへこませ、背筋を伸ばす姿勢を意識しましょう。
お腹、背中、お尻、首筋の引き締め運動になります。

◎1 日あたり、あと 1000 歩 多く歩くことを意識する。

男性の場合、生活習慣病予防には、
1 日 8000 歩が目安。
これに対し、日本人男性の 1 日の
平均的な歩数は 7000 歩。
あと 1000 歩多く歩きましょう。

歩数を増やすコツは？

① 歩数計を使う。

歩くほどに数字が増えていくので、やる気もアップ！
携帯電話やスマートフォンに歩数計の機能がついて
いれば活用しましょう。

② 歩数を時間でイメージする。

1000 歩は、時間にすると **10 分**（距離にして 700m）
程度です。通勤で一駅歩いたら？ 家からコンビニまで
歩いたら？…何分かかるか想像してみましょう。
往復 10 分程度なら、歩いてみませんか？

◎日常生活の動作を工夫し、 無理なく体を動かす。

意識して見直してみれば、体を動かすチ
ャンスは意外と多い。
創意工夫で、気分もリフレッシュ！

例えば・・・

- ◆移動するときは大股で歩く
- ◆エレベーター・エスカレーターではなく階段を使う
- ◆歯みがきしながらスクワットする
- ◆風呂でお湯につかりながらストレッチする
- ◆休日に、こどもと体を動かして遊ぶ

★体調が悪いときは無理をせず、病気や痛みのある場合は医師などの専門家に相談を★

H29.2

大和郡山すこやか 21 推進委員会 <問い合わせ> 大和郡山市保健センター「さんて郡山」(TEL: 0743-58-3333)