

※連載※

「係長、次の健診
オールA判定取るってよ
～いたばし健康プラン2030への挑戦～」

「座りすぎは、第2の喫煙」



働いて帰ると、疲れてソファにダイブしがち...
「運動するぞ！」という気持ちになれません💧



わざわざ張り切って「走りに行こう！」「ジムに行こう！」とかは
考えなくていいんです！ポイントが2つあります。

Point 1

1日8000歩以上歩く（高齢者は、6000歩以上）

1日8000歩以上歩けば、
健幸ポイントも
貰えますよ～



毎日8000歩以上歩かずとも、
週に1～2日歩くだけでも、死亡リスク
を減少する効果があるとされています！

Point 2

+10分（プラステン）体を動かす

毎日10分多く、からだを動かすと、生活習慣病や死亡、認知症などのリスク
が減少すると言われています。



通勤で
+10分

- ・一駅手前で降りて歩く
- ・通勤方法を変える（自転車→歩き）

来週から、係の会議は、
立ってやってみようかな？



オフィスで
+10分

- ・1時間に1回は席を立つ
- ・階段を利用する

“ながら”ストレッチなら、
家でもできそうです！



自宅で
+10分

- ・テレビを見ながらストレッチする
- ・歯磨きしながらスクワット

自分の生活スタイルに合わせて、無理なく体を動かしましょう！