

健康だより

2025年 10月

🌞 健康だより：今日から始める身体活動 🌞

～ちょっと動くだけでも、あなたの健康は変わります～



🏃 身体活動ってなに？

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを使う動作のこと。大きく2つに分けられます

種類	内容	例
生活活動	日常生活の中で自然に行う動き	買い物、洗濯、犬の散歩、階段昇降など
運動	計画的・意図的に行う体力づくり	ジムでのトレーニング、スポーツなど

💡 始めるコツは「ちょっと」「ちよつとずつ」

- “ちょっとでも”動くことが大切！
→ 何もしないより、少しでも動く方が健康に良い！
- “ちよつとずつ”増やしていこう！
→ 最初は短時間でもOK。慣れてきたら少しずつ強度や時間をアップ！



✅ 身体活動で得られる健康効果

♥ 病気の予防・改善に役立ちます：

- 心筋梗塞・狭心症などの虚血性心疾患
- 高血圧・肥満・糖尿病
- 骨粗鬆症・結腸がん
- 認知症・アルツハイマー病

🧠 日常生活にも嬉しい効果が：

- 記憶力・集中力の向上
- メンタルヘルスの改善
- 仕事の効率アップ！



🏃 今日からできる！おすすめアクティブ習慣

- エレベーターより階段を使う
- 通勤・買い物は徒歩で
- テレビを見ながらストレッチ
- 朝の5分だけラジオ体操
- 子どもやペットと外で遊ぶ



🌱 あなたの健康づくり、今がスタート！

「続かないかも…」と不安な方も、まずは一步。

“ちょっと”動くことから始めて、未来の自分のために健康習慣を育てましょう！

参照：厚生労働省 「e-ヘルスネット睡眠」

