

プラス・テン

+10 から始めよう



健康づくり普及員
イワくん

「生活習慣病、という言葉。皆さん1度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。

これは、高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、不規則・不健康な生活習慣が原因で起こる病気の総称です。進行すると、脳卒中や心臓病など、命に関わる病気を発症することもあります。

生活習慣病を防ぐため、運動習慣を身に付けて、健康的な体を手に入れませんか？

生活習慣病と運動習慣

運動習慣は「+10」から

運動習慣を身に付けるために「何かをしなきゃ！」と意気込んで取り組んでも、三日坊主になってしまっただけでは意味がありません。自分に合った運動を見つけて、「継続」することが大切です。

まずは、今より10分多く、毎日体を動かす「+10」から始めてみましょう。

今日から始める+10

- 自転車や徒歩で通勤する
- エレベーターやエスカレーターに乗らず、階段を使う
- 近くのスーパーなどに行く時、自動車や自転車を使わず歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 家の近くの公園や運動施設を利用する
- ウインドウショッピングなどに出かけ、楽しみながら体を動かす
- 休日に、家族や友人と外出を楽しむ

血圧・中性脂肪・血糖値などの改善

内臓脂肪を減らす

心肺機能の向上



骨粗しょう症の予防

気持ちが明るくなる

さらに...

一部のがんを予防

WHO（世界保健機関）の健康のための身体活動に関する国際勧告では、がん予防のために、1週間あたり150分以上の有酸素運動と週2回以上の筋力トレーニングが推奨されています。

きっかけは健康ひろばで

いわみざわ健康ひろばで、さまざまな運動教室を開催しています。

ぜひ参加して、体に良い運動を体験してみませんか。

【身体スッキリ健康運動教室】

40から64歳の方の運動習慣を身に付けるための教室

開催日 7・11・3月の年3回開催

【ひゃっぴい体操教室】

岩見沢市のオリジナル健康体操の

問合先

市健康づくり推進課（4西3）であ
えーる岩見沢3階） ☎25局5540

各教室の開催は、
広報いわみざわの
情報ひろばで
お知らせします

