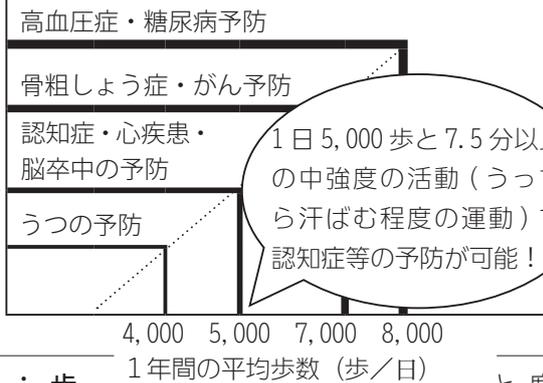


1年間の平均中強度活動時間(分/日)

【歩数・活動時間と病気の予防相関】



1日 5,000 歩と 7.5 分以上の中強度の活動(うっすら汗ばむ程度の運動)で認知症等の予防が可能!

●あまり歩かない、動かない生活は血管や足腰の老化を早める！  
運動不足は、ほとんどの生活習慣病の要因となる肥満を招きます。内臓脂肪の蓄積は動脈硬化を起し、高血圧や糖尿病など血管をむしばむ生活習慣病へと進行します。また、体重増加は膝や腰に負担をかけ、日常生活に支障をきたすこともありま

運動不足による肥満は生活習慣病の引き金に

●今より10分多く歩くと、身体を動かさそう！  
ランチでちょっと離れたお店に行く

【3メッツ以上の活動】

活動例	メッツ
掃除	3.3
自転車	3.5 ~ 4.0
早歩き	4.3 ~ 5.0
階段	8.8

計算例：普通歩行  
3メッツ×1時間  
= 3メッツ・時

●毎日60分歩くことを目安にしましょう！  
では、実際にはどれくらい運動をしたらよいのでしょうか？運動量を表す単位として、「メッツ」という単位があります。運動や身体活動の強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで運動の強度を示します。犬との散歩など普通に歩く(普通歩行)ことが、3メッツの強度の身体活動になります。身体活動量の基準は、3メッツ以上の身体活動を「1週間に23メッツ・時」行うことです。具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度で、毎日60分身体を動かすことが身体活動量の目安です。

## 運動はグループで行うともっと有効！

1人で運動している人とグループに参加し運動している人では、同じ運動頻度であってもグループに参加しているほうが要介護になる確率が低いとの報告もあります。



## 座りっぱなしの人は要注意！

長時間の座りっぱなしは健康に悪影響があります。座りっぱなしの人は、30分に1回は、立ち上がって軽くストレッチを！



●毎日続けられる運動を  
今まではあまり運動していない人が、いきなりたくさん運動するのは難しいものですが、三日坊主でも、何度もトライし続けることで、運動習慣が身に付くといわれています。まずは日常生活の中でできるだけ身体を動かす機会を増やすことから始めましょう！

## 活発な高齢者ほど要介護リスクも低い！

1日に40分ほど身体を動かす高齢者は10~15分ほどしか動かない人に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%も低いことがわかっています。



- ・仕事の休憩時間に軽くストレッチ
- ・家の前の除雪を行う
- ・生活の中でこまめにエレベーターなどは控え、階段を積極的に利用
- ・テレビを見ながらストレッチやスクワットをする
- ・掃除や洗濯などの家事をキビキビ行う
- ・歩いて買い物や子ども・孫の送り迎えをする

センターバス健診のお知らせ  
2月15~16日にバスで行く札幌健診ツアーが行われます。今年度最後の集団健診です。特定健診ともがん検診も受けることができます。ぜひ、ご自身の健康管理にお役立てください。

日程：2月15日(月)~2月16日(火)  
場所：北海道対がん協会  
札幌がん検診センター  
申込先：子育て・健康推進課  
健康推進グループ

詳しくは町ホームページまたは1月広報折込チラシをご覧ください。

乳がんおよび子宮頸がん検診無料受診券はご利用になりましたか？

令和2年夏ごろ、対象年齢の方に乳がんまたは子宮頸がん検診無料受診券を送付しています。まだご利用でない方は、令和3年3月31日までにご利用ください。

【対象年齢】  
乳がん検診

昭和55年4月1日~

昭和56年3月31日

子宮頸がん検診

平成7年4月1日

平成8年3月31日