

日常生活で歩数や運動量を増やすための

アクションプラン

アクションプラン 1

1日のうち歩く場所、時間を決めておく

朝、早起きして犬と散歩、自宅から駅までは歩くなど、1日の中で歩く場所と時間を決めておく習慣になります。



アクションプラン 2

バス・タクシー・エレベーターなどを使わない時間を決める

できれば毎日、無理でも1日のうち、例えば午前中だけでも乗り物には乗らず、歩いたり、階段を上ったり、自分の足を使うようにしましょう。



アクションプラン 3

1日1回以上、徒歩で外出する

宅配サービスや通信販売にたよらず、毎日こまめに買い物に出かけるなど、ちょっとした用事でも歩いて外出する習慣をつけましょう。



アクションプラン 4

家事を大げさにやる

掃除機をかけるときに手足をグーンと伸ばしたり、洗濯物を干すときに腕を思い切り上げたり、積み重ねれば立派な運動になります。



健康やまぐち21
身体活動・運動編

歩くことから始めましょう

健康づくりのための意識的に体を動かすように心掛けましょう

心掛けましょう

身体活動・運動は、生活習慣病の予防に効果があり、例えば、1日に10分程度のウォーキングを数回行う程度でも、健康づくりにつながると言われています。また、肥満、糖尿病、高血圧、脳卒中、結腸がん、骨粗鬆症などに対する予防効果も認められており、高齢の方（注1）においても、ウォーキングなど日常生活で体を動かすことが、寝たきり生活の予防になります。ウォーキングは、いつでもどこでも気軽にできる健康維持法で、無理なくできる点で生活習慣病の予防に最適とされています。

注1 高齢の方は、かかりつけの医師に相談しながら、無理なく行いましょう。また、転倒での骨折を防ぐために、両手を自由にした運動をしましょう。

運動のきっかけづくりに
県では、県民の皆さんが健康づくりに取り組まれるきっかけとしていただくため、市町村と協力して、健康増進車「はつらつ号」を巡回させて身体能力や健康度の測定をしたり、運動普及講習会を開催したりしています（注2）。

また、山口健康づくりセンターでは、毎月1回体力クリニックスを開催して、健康度と体力の測定結果に基づく運動実践のアドバイスをしています。

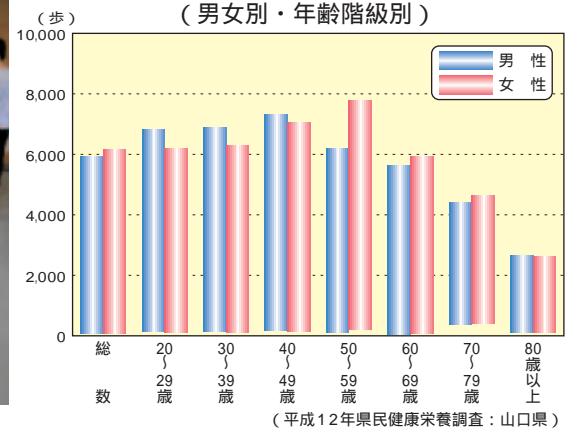
さらに、エクササイズウォーキング教室も行います（注3）。

注2 「はつらつ号」の運行や運動普及講習会の開催日程については、最寄りの健康福祉センターにお尋ねください。

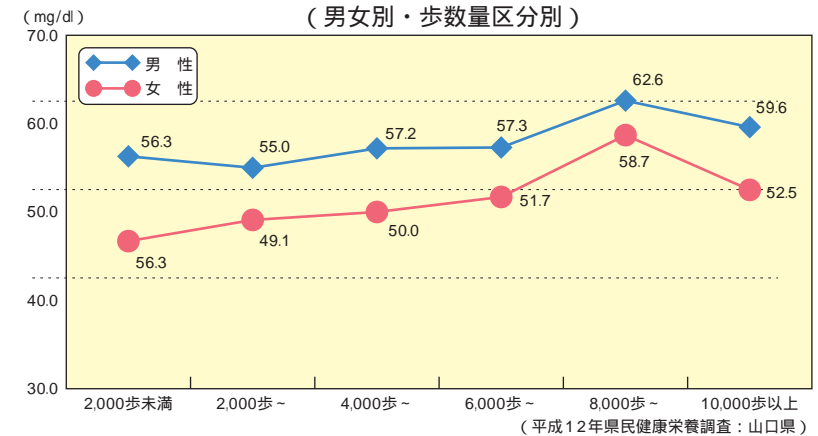
注3 体力クリニックス等の開催日等は、裏表紙のインフォメーションコーナーで紹介しています。



平均歩数量の分布状況
(男女別・年齢階級別)



歩数区分別HDL - コレステロール値
(男女別・歩数区分別)



歩数が多くなるに従って、HDLコレステロール値が高くなる傾向が見られます。注 HDLコレステロールは、脳卒中や心臓病の原因となる動脈硬化を予防する働きをします。

「運動しよう」と感じたあなたに... 私たちが健康づくりを応援します!!

健康づくりのための運動を行う上では、まず、自分の体力を知り、自分にあった運動をすることが大切です。健康づくりセンターでは、あなたの体力を測定し、コンピュータで総合的に判定する「体力クリニックス」を毎月1回行っています。測定結果に基づき、私たち専門スタッフが、一人ひとりにあった運動方法についてアドバイスします。

この機会に、自分にあった運動の強さを知り、これからの健康づくりに役立ててみませんか？お問い合わせ、



開催日等については、裏表紙の募集内容をご覧ください。