



身につけよう運動習慣

ウォーキングから始めよう

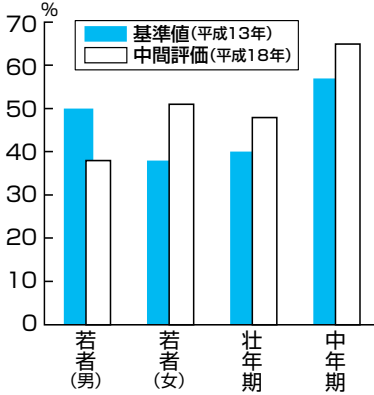
皆さんには、日ごろ運動をする習慣がありますか？

運動をすることは身体によいとはわかっていても、実際に行うのは面倒だと思いませんか？

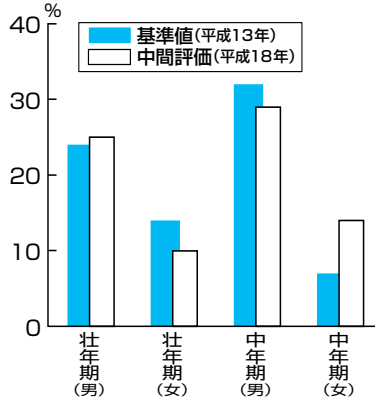
運動不足になると、生活習慣病などの病気になりやすく、肥満の原因にもなります。

ただし、運動と言っても無理は禁物。まずは歩くことから始めましょう！

日ごろから意識的に運動をしている人の割合



肥満者の割合



運動をしていますか？

世代別に健康増進のための行動目標を数値で示した「健康ふじ21計画」。

平成18年度に、平成13年度と比較して中間評価を行ったところ、肥満者の割合が壮年期（30～44歳）の男性、中年期（45～64歳）の女性でふえています（左グラフ参照）。

肥満防止のためには運動が効果的ですが、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に運動している人の割合は増加傾向にあるものの、約半数の人が運動をしていないことがわかりました。特に、若者の男性で減少していました。

ウォーキングのススメ

運動は、体の余分な脂肪をエネルギーとして燃やし、生活習慣病を予防します。心肺機能を高めたり、筋肉や骨などを強くしたりし、骨粗鬆症の予防や、腰痛・肩こりなどの改善につながります。また、適度な運動をすることにより、脳も活性化し気分もリフレッシュします。

中でもウォーキングは、特別な道具を必要とせず、ジョギングなどの激しい運動に比べて身体への負担が軽減できます。また、個人のペースに合わせ、長時間続けることができるため、日常の健康づくりにお勧めです。



運動トレーナー 原悠さん(依田橋)

楽しみながら歩くのがコツ

まずは1日10分から、歩き始めてみませんか？毎日続ければ一歩ずつ健康な身体に近づきます。運動をするために特別な時間をつくらなくても、きのうより多く歩く努力をしましょう。

歩くときのポイントは、太ももを高く上げて、歩幅を広く意識すること。あとは自分のペースで歩けばいいのです。これからの季節はウォーキングにぴったりです。季節を感じながら、友達と話しながら、楽しく身体を動かしましょう。

1週間に23エクササイズ

生活習慣病を防いで、健康を守るために必要な運動量を明確に定めた「健康づくりのための運動指針2006（厚生労働省策定）」では、1週間に必要な運動量の目安を「23エクササイズの活発な身体活動」としています。

身体活動とは、運動はもちろん、仕事や趣味などの日々の活動のこととも言います。座って安静にしている状態を1メッツと定め、日常の運動強度をあらわします。これに対し、歩行は3メッツ（左表参照）と定められています。

エクササイズとは、どんな活動をどれだけ続けたかという身体活動量の単位をあらわします。身体活動の活動強度に活動時間をかけて求めます。

23エクササイズのうち、日々の活動のほか、速歩やジョギングなどの運動活動を1週間に4エクササイズ以上行うとより効果的です。

エクササイズ=活動強度×活動時間

例) 速歩を30分間行った場合
4 (メッツ) × 0.5 (時間)
=2エクササイズ



30分間の速歩なら、1週間に2日間行うだけでオッケー！



参加者募集中!

「これからはじめる」はじめての運動講座
生活習慣病予防のために、自分に必要な運動量を知ろう! ウォーキングや自宅でできる筋力アップ運動など、効果的な運動の「コツ」を実践します。

1 課	2 課	時間
① 10月29日(水)	11月19日(水)	19時30分~21時
② 11月14日(金)	12月5日(金)	10時~11時30分
③ 11月20日(木)	12月11日(木)	10時~11時30分
④ 1月11日(日)	2月1日(日)	10時~11時30分
⑤ 1月20日(火)	2月10日(火)	14時~15時30分

申し込み

- ①は10月22日、②は11月7日、③は11月13日、④は12月26日、⑤は1月13日までに健康対策課へ

よい刺激を受けています

昨年から、看護師の勤めもあり、昼休みに歩くなど健康に気を使うようになりました。

講座では、無理なくできる効果的な運動(下の「ちょっと筋トレ」参照)を学び、毎日の生活に取り入れていきます。また、同じ目標を持つ参加者の皆さんと講義を受けていると、とてもよい刺激を受け、「頑張っ続けてよう」と思えます。30代のときに着ていた服が着られるように、これからも健康づくりに取り組みたいですね。

経験者談



「はじめての運動講座」に参加した
高橋 政道 さん
(大淵)

健康ふじ21推進シンポジウム

とき 10月14日(火) 10時~15時30分
対象 市内在住・在勤の人及び健康づくりに関係する団体

①ウォーキングでエクササイズ体験

ところ 中央公園(雨:ロゼシアター小ホール)
時間 10時~12時
定員 100人(先着順)
内容 健康運動指導士による歩き方チェック、効果的な歩き方のアドバイス
申し込み 10月6日までに健康対策課へ

②身体活動を高めよう!

ウォーキングでメタボリックシンドローム予防
ところ ロゼシアター中ホール
時間 13時~15時30分
定員 600人(先着順)
内容

●基調講演「私の夢に向かって」

勅使川原 郁恵さん

●元ショートトラックスピードスケート選手
(パネルディスカッション)

- 今野 守さん(日本大学国際関係学部教授)
 - 川上 幸夫さん(富士市医師会)
 - 杉山 秀幸さん(吉原商業高校保健体育教諭)
 - 加藤 順子さん(運動体験者)
 - 久保田 晃生さん(健康運動指導士)
- 申し込み 当日直接会場へ

問い合わせ

講座の申し込み・問い合わせも受け付けています
健康対策課
☎(64)9023 ☎(64)7172

http://fujishi.jp/cityhall/hoken-b/kenkou/

メッツ	内容
3	歩行 買い物・部屋掃除
4	速歩 水中ウォーキング
5	野球
6	筋肉トレーニング
7	ジョギング
10	ランニング・水泳

ちょっと筋トレ

1回
10秒×3
セット

足上げ



背中を丸めないように、足をピンと伸ばしましょう。



背中を丸めないように、顔は正面を向きましょう。



腕は肩幅より広げて、ひじは体の後ろに引きましょう。