

うごく(運動)

~Smile Exercise~
体力アップ作戦

歩幅を広げて姿勢よく、「あと10分」歩こう

上半身を起こす

視線は前方に

手はしっかり
後ろに振る

腹筋は
しめておく

しっかり
蹴り出す

いつもより
大股で

かかとから
足をおろす

○10分歩くと約1000歩になります。

○大股で歩くと消費カロリーも約1.3倍!

ウォーキングの合間に10分間の早歩き!

歩数と予防の目安(1日)

5000歩(そのうち速歩で7.5分以上)で認知症・心疾患・脳卒中の予防

7000歩(そのうち速歩で15分以上)で骨粗鬆症・がんの予防

8000歩(そのうち速歩で20分以上)で高血圧・糖尿病の予防

10000歩(そのうち速歩で30分以上)でメタボリックシンドロームの予防

※参考資料 東京都健康長寿医療センター 研究所NEWS No.265

プラスUP

柔軟性・筋力を鍛えよう

健康姿勢で全身の筋力アップ

椅子に浅く座り、
背筋を伸ばし、
おなかをへこませる。



代謝
アップ

体温
アップ

転倒
予防

免疫力
アップ

股関節の柔軟アップ 椅子スクワット

椅子の前に立ち、ゆっくり腰を下ろす。

※膝がつま先より前に
出ないようにする。

※お尻は椅子につけない
ように行う。

ゆっくりと元の姿勢に戻す。



数を数えながら行くと
自然に呼吸が整います。
テレビを見ながら・・・
家事の合間に・・・
空いた時間に取り組みましょう。

肩関節の柔軟性アップ 肩こりも改善!

①手を横に広げた状態からばんざいをする。

②5~10秒かけてじわじわと元の姿勢に戻す。



かかとのあげおろしで 筋力アップ&ヒップアップ

かかとを少し上げた状態
から、さらにアップする
ことでより効果的!



運動は自分のペースで
安全に行いましょう!

市内9コースを紹介した
「ひかり環境・健康ウォーキングマップ」
を健康増進課で配布しています。



たべる(食)

~Smile Eat~
食事バランスアップ&
おいしさアップ作戦

「早寝・早起き・朝ごはん」

★朝食を食べるとこんなによいことが

集中力が
高まる

肥満や
生活習慣病の
発症を防ぐ

栄養補給だけでは
ありません



プラスUP

よくかんで食べる

今よりあと5回多く
かむことを意識!

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

の 脳の発達

か がん予防

「よくかむ」
8大効用

こ 言葉の発音ははっきり

は 歯の病気予防

い 胃腸快調

せ 全力投球

ひみこのはがいで

バランスよく1日350gの野菜を

1日5皿の野菜料理を

朝食1皿、昼食2皿
夕食2皿で無理なく

緑黄色野菜と淡色野菜を
組み合わせて

単品でも組み合わせや つけ合わせに工夫



野菜摂取の

ひと工夫

ゆでたり煮たりして野菜の
「かさ」を減らす

冷凍野菜を上手に活用

野菜ジュースで補給する
(ただし、無塩・無糖の
ものを選びましょう)

野菜不足は、あとトマト半分

私たちは毎日約280gの野菜を食べています。
(平成26年国民健康・栄養調査)

生活習慣病予防の観点からは350g以上が
望ましく、あと70g不足しています。
トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。
朝食や昼食でプラスするのがコツです。

「旬の食材を使ったおすすめレシピ」発信中です!

市内の店舗にて、旬の食材を使ったレシピ
カードを設置しています!
また、市ホームページからもダウンロード
することができます。

