

# 安足健康福祉センター 健康づくりかわら版



からだ、動かしていますか？

.....  
コロナ禍の運動不足が増えています！



**運動不足**

## 運動不足による心身への影響

- 体重増加
- 生活習慣病の発症・悪化
- 腰痛・肩こり
- 疲労
- ストレス

今より+10分多くからだを動かすだけで、こんな効果があります！



血圧・脂質・血糖値  
の改善



体力・筋力アップ



抵抗力アップ

健康寿命の  
延伸



まずは、自分にできることから挑戦してみよう！

### Step1

日常生活の中で、  
動くことを意識し  
よう！



車を使わずに



自転車で通勤！

近くのスーパーへ  
歩いて買い物♪



### Step2

ストレッチや  
体操をしよう！



自分の家で



動画を見ながらヨガ・ストレッチ！

### Step3

ウォーキングや  
ジョギングを  
しよう！



仕事終わりに  
ウォーキング♪



- ☑手洗い・手指消毒
  - ☑密集を避ける
  - ☑こまめな換気
  - ☑毎朝の体温測定
- 感染対策も忘れないでね！

# 運動におすすめのアプリやサイトを紹介します！

## ●とちまる健康ポイント●



FUN+WALK アプリを  
インストール・登録！



歩いた分だけポイントが  
たまって、プレゼントが  
もらえるチャンス！

## ●ご当地体操マップ●



全国の自治体が考案した、  
自宅でもできる体操動画  
が紹介されています！

厚生労働省 ご当地体操  
で検索してみてください！



疲れやストレス、たまっていますか？  
ここからは、「休養」や「気分転換」の方法を紹介します！



### こころのサイン

不安、イライラ、落ち込み  
やる気が出ない など



### 行動のサイン

仕事でのミス、事故  
飲酒・喫煙量の増加 など



### からだのサイン

肩こり、頭痛、目の疲れ、  
動悸、便秘、下痢 など

このような「ストレスサイン」を感じたら、早めの休養や気分転換を！



音楽を聴く



読書



睡眠



ストレッチ



入浴

疲労回復・仕事の能率アップには、質の良い睡眠が大切です！

<睡眠の質を高めるためのポイント>

- 起床後に太陽の光を浴びよう！
- 入浴は睡眠の2～3時間前に済ませよう！
- 毎朝の朝食で脳のエネルギー補給！
- 寝る前のスマホは厳禁！

(出典)

- スポーツ庁 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について
- 筑紫野市 手軽にできる+10の紹介
- 栃木県 ～こころの健康づくり～
- 厚生労働省 eヘルスネット 快眠と生活習慣

問い合わせ先：栃木県安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病(0284-41-5895)