



運動習慣を身に付けよう！



運動習慣の定着・維持が大切！

健康的な生活習慣を身に付けるために日常の活動量を増やし、運動を習慣化しましょう！
有酸素運動は生活習慣病の予防にも効果的です。
運動習慣を身に付けたい方は、[千葉市運動対策](#)

健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

都市化の進展、長時間労働、テクノロジーの進展などの社会環境の変化により、近年は身体活動量が減少しやすい環境にあります。

身体活動^{*1}や運動^{*2}の不足は、喫煙、高血圧に次いで死亡リスクを高める要因です。

高齢者では、骨折・転倒や日常生活の自立度の低下、フレイル^{*3}の要因の一つとなります。

*1 安静時よりも多くのエネルギーを消費するすべてのからだの動き

*2 身体活動の中でも特にスポーツやフィットネスなどの健康や体力の維持と増進を目的に計画的かつ意図的に行われる活動

*3 年齢を重ねて、からだや心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態（健康な状態と要介護状態の中間の状態）



乳幼児期・学童期・思春期

- からだを動かすことに興味を持ち、親子で一緒に楽しく外遊びをしましょう。
- 体育の授業以外でも1日60分以上積極的にからだを動かしましょう。
- 運動の大切さについて正しい知識を持ち、運動習慣を継続しましょう。
- 余暇のテレビ、ゲーム、スマートフォンの利用時間を短くして座り過ぎないようにしましょう。



青年期・壮年期

- 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないよう30分に一回は立ち上がるなど、少しでもからだを動かしましょう。
- 有酸素運動などの息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上しましょう。
- 筋力トレーニング（スクワット・もも上げなど）を週2～3日しましょう。
- 1日8,000歩以上歩きましょう。



高齢期

- 少しでも多くからだを動かしましょう。
- 1日40分以上の歩行などの身体活動をしましょう。
- 有酸素運動や筋力トレーニングなどを組み合わせた運動やラジオ体操などの多様な動きのある運動を週3日以上しましょう。
- 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにし、少しでもからだを動かしましょう。立位が困難な方もじっとしている時間が長くなり過ぎないようにしましょう。



*怪我や転倒、体調に注意して無理をしないようにしましょう。

運動を始めてから疲れにくくなったり、風邪もひきにくくなったりするなど、メリットがいっぱい！
*激しすぎる運動やからだの使い過ぎには気を付けましょう。



+10分(プラス・テン)からはじめよう

通勤・通学や買い物時、家事の合間に今よりも10分多くからだを動かすことでも、死亡や生活習慣病などのリスクを3～4%減らせることがわかっています。

からだを動かすこと以外にも、座る時間を減らすなど、できることからやってみましょう。

階段を活用しよう



自転車を使おう



歩ける距離は意識的に歩こう（大きな歩幅と早足で）



家事などの合間に“ながら”運動



ゴミ出しのついでに少し歩いてみよう



ゆっくり立ってゆっくり座ってストレッチ



一緒に運動する仲間をつくろう



30分以上座り続けないようにしよう



少し遠くの駐車場に停めて歩く



参加・利用してみよう！

チャレンジ運動講習会

健康づくりのためにストレッチ・ヨガなどの運動を始めようと考えているグループや事業所へトレーナーを派遣します。

詳しくは、[千葉市チャレンジ運動講習](#)

健康づくり支援マップ

健康仲間の耳より情報が満載！市内6区で「健康づくり支援マップ」を毎年作成しています。

食生活や運動などの健康づくり情報や、各種教室、地域におけるウォーキングコースや施設の情報を紹介しています。詳しくは、[千葉市健康づくり支援マップ](#)

サイクリングコース

市では、里山サイクリングコースや花見川サイクリングコースなどを紹介しています。

詳しくは、[千葉市サイクリングコース](#)

自転車政策課 ☎245-5607 FAX245-5571

幕張稻毛シーサイドランニングコース

市民のウォーキング・ランニング活動を推進するため、日本一の長さ（4,320メートル）を誇る人工海浜（いなげの浜、検見川の浜、幕張の浜）と幕張新都心の景観を生かしたランニングコースを設定しています。

詳しくは、[千葉市シーサイドランニングコース](#)

スポーツ振興課 ☎245-5966 FAX245-5592