

身体活動量を増やして 健康に過ごしましょう！

「身体活動」とは日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動の事です。身体活動量が多いほど生活習慣病発症率や死亡率が低いことが分かっています。健康に過ごすために、「今より少しでも多く身体を動かす」ことに取り組んでみましょう。

まずは自分の今の状態を確認してみましょう

▶ 今の歩数

普段何歩くらい歩いていますか？

歩

▶ 今の運動習慣

健康や体力の維持・向上を目的として計画的・定期的に行っている活動が
1週間に何分くらいありますか？

分

▶ 今の座位行動時間

1日に何時間座っていますか？（じっとしているか）1日に座り続けている
時間はどのくらいありますか？

分

柳井市健康づくり計画目標

●肥満の人の割合（BMI25以上）

成人 現状値 23.4% 目標:14.5%

●肥満傾向の子どもの割合

小学生 9.12% → 減らす

中学生 9.71% → 減らす



●運動を定期的にする

成人 中間評価時 31.6% 目標 40%

（1回30分程度を週2回以上、1年以上継続）

運動習慣を身につけよう！

今より歩数や運動時間を増やし、
座っている時間を減らしましょう。

「高齢者」



- 今よりも少しでも多く歩くことを心がけましょう。目標：6000歩以上
- テレビやスマホなどで座りっぱなしにならないようにしましょう
- 外出する用事を大切にしましょう
- 週2～3日の筋トレを取り入れるようにしましょう。例：スクワット、階段を上がる等
- 週3日以上、多要素な運動を楽しみましょう。例：ウォーキング、筋トレ、ラジオ体操、ヨガ等

「成人」（20歳前後～60歳前後）



- 今よりも少しでも多く歩くことを心がけましょう⇒目標：1日約8000歩以上
- 週に2～3日は筋トレを行いましょう
- 職場、地域、家庭など、それぞれの場所で身体を動かす機会を見つけましょう
- 座りっぱなしを避けましょう

「こども」



- 長時間のテレビゲームやスマートフォンの利用などには気をつけましょう
- 1日60分の身体活動をするようにしましょう
- 1週間に3日以上、元気に身体を動かしましょう