

第4条 毎日でなくても、週合計 150 分の運動でOK！

週合計 **150 分の運動**（早歩き程度）を行うと、生活習慣病を予防・改善できる！！

メタボリックシンドロームや、糖尿病・心臓病・脳卒中などの生活習慣病を予防・改善するためには、週合計 150 分（2 時間半）以上の運動を行うことが有効とされています。

「平日は忙しくて運動できない。」という人も諦めないで！週末にまとめて行っても同じ効果が得られるといわれています。

生活習慣病の根源となる
内臓脂肪は、運動で燃焼し
やすく、運動を週合計 150
分、1 か月行くと、約 1%
減少するよ！



コツコツやる派の人は、例えば、通勤時（往復）と昼休憩に 10 分の早歩をお勧めします。

10 分 × 1 日 3 回 × 週 5 日 = 150 分！

仕事や子育てで
ストレスがたまっている人へ

ストレス解消には、ちょっときつめのウォーキングがおすすめ！

少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ

で Let' ウォーキング！（心拍数でいえば 100～120 拍/分程度）

ちょっときつめのウォーキングのポイント

背筋を伸ばし
いつもより歩幅を
広げて歩きましょう

嬉しい時の
弾むような足取りで
リズムカルに



太陽光も
セロトニンを
分泌させる

**ちょっときつめのウォーキングで
2つのホルモンの分泌が促される！**

☆ 快感ホルモン「βエンドルフィン」

緊張、抑うつ、疲労感、といった否定的な感情が低下し、気分が高揚しやる気が出てきます。

☆ 幸せホルモン「セロトニン」

集中力の低下やイライラするなどの心の乱れを改善させます。また、自立神経を整え、心地よい睡眠や正常な食欲をもたらします。

これまで**全く運動していない人**が、いきなり運動して大丈夫！？

〔運動に取り組む際の注意点〕

- ☞ 生活習慣病で既に治療中の方は、主治医に運動を行う際の注意点を確認しましょう。
- ☞ 最初から一生懸命取り組み過ぎると、ケガや体調不良の原因になることがあります。まずは、ウォーキングやサイクリングを 10 分～15 分から始めてみましょう。

「健康たかおか輝きプラン（第2次）」では、

- ・運動習慣者の割合の増加（20～64 歳）
 - ・体育施設利用者数の増加
- を目指しています。

