

## 身体活動による効果

- 健康維持につながる！
- ① 肥満の改善
  - ② 血圧が安定する
  - ③ がんなどの生活習慣病や認知症予防につながる
  - ④ 筋力向上や身体のバランスが安定し、介護予防につながる
  - ⑤ 便秘の解消
- =



## 目標

毎日10分、身体を動かす時間を増やそう

今月は

## 「運動」

(分野3)

について確認しましょう！



# 知

## 「健康ちづ21」

(その3)



智頭町健康増進計画「健康ちづ21」を知っていますか？健康ちづ21では、健康づくりのための具体的な取り組みを7つの分野に分けて紹介しています。

## 1月 レディース集団検診を実施します

健康への第1歩は、今の自分の身体の状態を知ることです。

その方法として、本町では集団検診を実施しています。生活習慣病の多くは、自覚症状無く進行しますので、健康に過ごすためにも、検診を受けましょう。

1月の集団検診の日程は、以下の通りです。

### 日時

令和3年1月24日(日)  
午後1時30分～3時受付

場所 ほのぼの

### 内容

乳がん検診  
子宮頸部がん検診

※両検診とも要予約です。

### 持ち物

各受診券、健康保険証  
お薬手帳(お持ちであれば)



「運動」=「スポーツ」

⇒「時間がないとできない…?」

と思いがちですが…



## 忙しい人のための運動あれこれ

- ① 掃除や洗濯などの生活活動。
- ② テレビを見ながら、かかとの上げ下げ、スクワット。
- ③ いすに座り、足の上げ下げや上体ねじり。
- ④ 歩幅を大きくする。早足で歩く。
- ⑤ 階段を使う。

## ウォーキングに

## レットトライ!

本町では、手軽な運動として、ウォーキングを広めています。

## ウォーキングの効果

- ① 肥満予防・解消効果
- ② 心肺機能を高める
- ③ 血行をよくする
- ④ 自律神経のバランスを整える



健康ポイントも貯まります!

・3人以上のグループ登録

⇨3ポイント

・2人以上で月10日以上歩く

⇨2ポイント