

# 身体活動量を増やしましょう

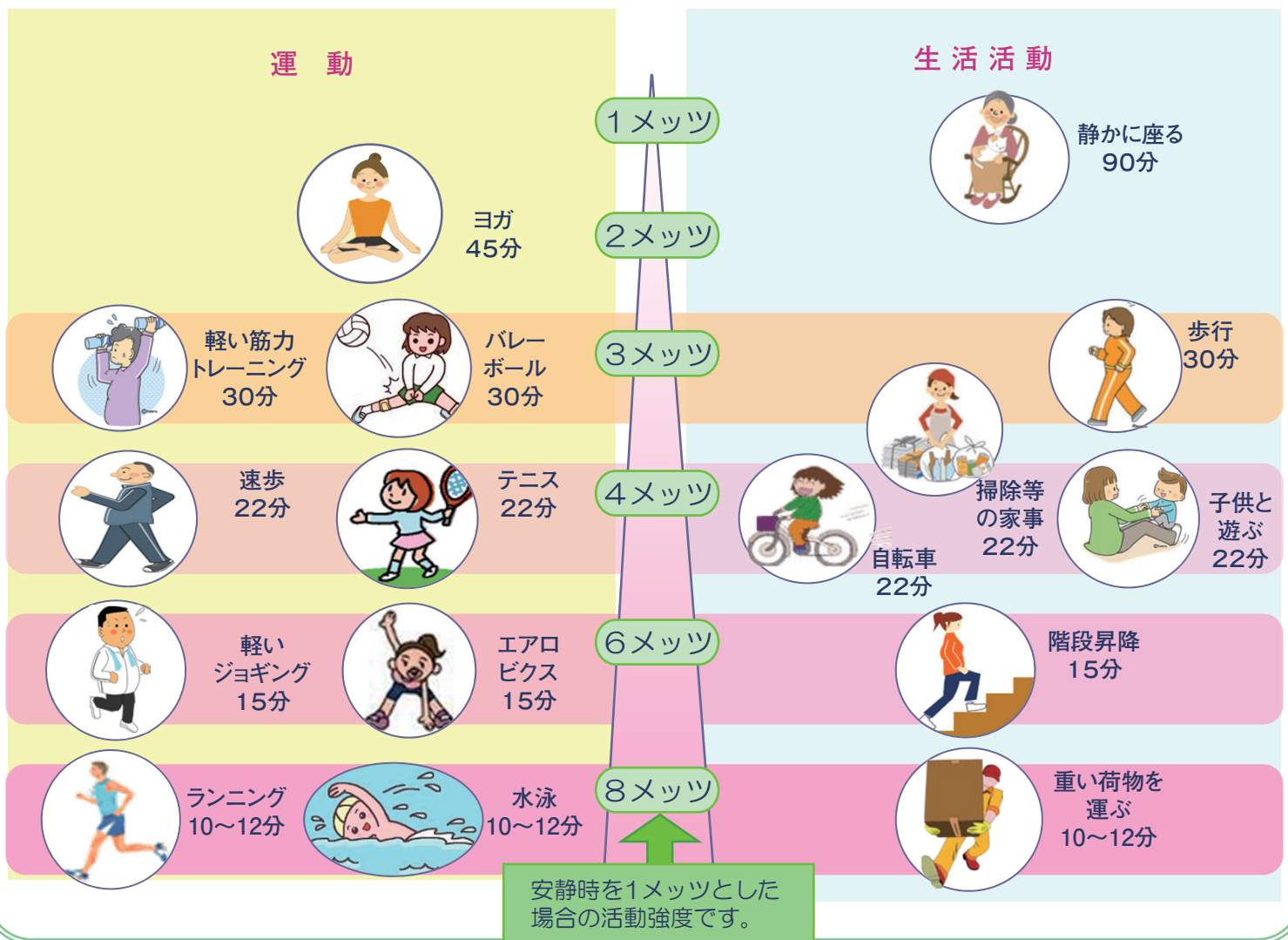
「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことです。  
 「運動」とは身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものです。  
 「生活活動」とは身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のものも含まれます。

活発な身体活動を行うと、消費エネルギー量が増えて身体活動が活性化することにより、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少の効果があります。

その結果、**血糖値や脂質異常、血圧の改善により生活習慣病の予防**につながります。

また、運動による消費エネルギーの増加と体力の向上も生活習慣病の予防に効果があるとされています。

## 「100キロカロリー」に相当する身体活動 ※体重70kgの場合

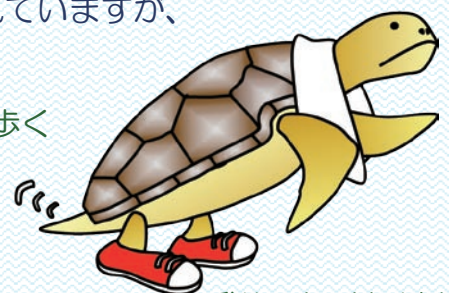


厚生労働省「エクササイズガイド2006」より改編

健康的な生活のためには、1日1時間位は歩く必要があると言われてますが、  
 島しょ地域の半数以上の方は1日に歩く時間が30分以内です。

- ♪あと30分歩く時間を増やす
- ♪時間のない人は歩幅を広げて歩く
- ♪積極的に掃除や片付けをする
- ♪休日には水泳やテニスを楽しむなど、

何か簡単に出来ることから始めてみましょう！



私はてくてくカメさんです