

健康
いきいき
メモ

身体活動・運動について紹介します

体を動かして健康寿命をアップ！

動き出す中心市街地プロジェクト

第2回まちづくりの学校

対象

- ・まちづくりに興味がある方
- ・中心市街地で新しいことを始めたい方

問合せ 中心市街地活性化室

☎ 89・1414

●能代市民歌にあわせた

「のしる健康体操」
能代ねぎや松山納豆、恋文の里、バスケットボールなど能代らしさを盛り込んだ誰でもできる体操です。

●目標の歩数を目指して

プランにおける1日の歩数の目標は、男性9000歩、女性8500歩。しかし、秋田県の1人当たりの1日の平均歩数(20〜64歳)は、男性7060歩、女性6726歩(平成28年度県民健康・栄養調査)となっています。目標まであと2000歩ですが、朝夕にプラス10分体を動かすことで2000歩(約20分の身体活動)に相当します。

冬期間は外に出る機会が減ってきます。ぜひこの機会に自宅で「身体活動・運動」に取り組みませんか。

☎ 58・2838

日常生活に支障なく暮らせる期間を「健康寿命」といいます。県では健康寿命日本一を目指して健康秋田いきいきアクションプランを策定。働き盛り世代の重点目標の1つを「身体活動・運動」とし、朝夕にプラス10分ずつ体を動かすことを推進しています。身体活動には「運動」だけではなく「生活活動」も含まれます。歩行を中心とした身体活動を行うよう心掛け、生活活動量を増やしましょう。

問合せ 健康づくり課

運動による効果

骨や筋力の強化

高血圧の予防・改善

ストレス解消

認知症予防

など

●1000歩の目安：

約10分、600〜700メートルを歩くことで到達

●1000歩と同様の

身体活動の例

- ・掃除機をかける(9分)
- ・自転車に乗る(8分)
- ・ラジオ体操(8分)
- ・スコップで雪かき(5分)



のしる健康体操説明動画



のしる健康体操実践動画



中心市街地をみんなと一緒に考える「まちづくりの学校」を今年も開校します！
まちづくりの学校とは、全国でさまざまなまちづくり事業を行う先生たちをお呼びし、まちのこれからを考えるための勉強会です。これからの能代を考えるうえで、たくさんヒントが見つかるはず。ぜひあなたでもお気軽にご参加ください！

※オンラインによる参加も可能です。開催日の3日前までにご連絡ください。

日時

1月30日(月)、2月27日(月)

午後6時〜9時

場所 マルヒコビルディング

講師

・株式会社 See Visions

東海林諭宣さん

・株式会社リノベリング

チーフディレクター

中島 明さん

※1月30日(月)のみ

・株式会社ミユキデザイン

大前貴裕さん／末永三樹さん

※2月27日(月)のみ

