

今より少し身体を動かしてみよう

問 健康推進課 ☎ 62-1235

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、健康に過ごすためのポイントとして、今よりも少しでも多く身体を動かし、じっとしている時間を減らすことを推奨しています。

ご自身の「今」をチェックし、今の状態より 10%身体を動かす時間を増やすことを目標に取り組んでみましょう。



チェックポイント 1

歩数

- 歩数計や携帯電話のアプリで 1 日の歩数をチェック
- 歩数が分からない場合は、ご自身の生活リズムを思い浮かべ、家事・通勤等を含め、身体を動かしている時間がどのくらいあるかチェック



改善例

あえてウォーキングをする時間をとれなくても、テレビを見ながら身体を動かす、いつもより 1 か所余分に掃除してみる等、意図的に身体を動かす時間を増やすことも方法の 1 つです。

チェックポイント 2

座っている時間（座位行動時間）

- 1 日に座り続けている（じっとし続けている）時間がどのくらいあるか確認する



改善例

座り続けている時間が 1 時間を超えることがよくあるなら、30 分に 1 回立ち上がる、また、立つことが難しい場合には少しでも身体を動かす等、今より座位行動時間を 10% 短くすることを目標にしてみましょう。

「宿毛市元気ましまし運動教室」開始

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

身体活動量が減ると、筋力や持久力が低下し、フレイル（虚弱）状態となります。このフレイル状態から脱却し、自立した生活が続けられることを目的として、今年度から「宿毛市元気ましまし運動教室」を始めました。この教室は、3 か月間で集中的に、運動・口腔・栄養等、介護予防に関するプログラムを実施することで、心身機能の向上を図ります。

令和 7 年度は各地区の集会所で実施し、1 回目はさくらが丘地区で 5 月から実施しています。2 回目は 9 月から、3 回目は令和 8 年 1 月から行う予定です。

時間 9 時 30 分～ 12 時

対象者 ● 65 歳以上 85 歳未満の方
● フレイルチェックリストに該当した方等

参加費 無料

定員 6 名

送迎 なし

詳しくはお問い合わせください。

