ほけんだより　11月

～からだを動かして健康づくり～





特別な運動を始めなくても、
いつもの生活の中で体力アップ♪

まずは今より少し多く動こう！

・歩行などの身体活動を1日60分(8000歩)以上、
・息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上
・筋力トレーニングを週２～３回
・座りっぱなしの時間を長くし過ぎない

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」参照

心のリフレッシュ
：外の空気を吸ってストレス解消

ぐっすり睡眠
：少し動くことで夜の眠りがスムーズに

足腰の元気を維持
：無理のない範囲で体力をキープ

※「成人」の推奨基準です。「子ども」や「高齢者」の基準は異なります。



☆「**少し多く歩く**」
☆「**階段を使う**」
☆「**座っている時間を減らす**」　**など**

出来るところから、今より少し多くからだを動かしてみましょう。





まずは
「10分」からで
大丈夫！

少しだけ、お散歩に出ませんか？

佐賀市では、身近で歩きやすいコースをまとめた
「**ウォーキングマップ**」を公開しています。
「今日はどこを歩こうかな？」と思ったら、
ぜひ参考にしてみてくださいね。



ウォーキングマップはこちら

佐賀県公式ウォーキングアプリ
「SAGATOCO」

「SAGATOCO」
アプリダウンロード



「ただ歩くだけだと飽きちゃうな…」という方には・・・
佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」♪

毎日の歩数などでポイントが貯まると、応援店にてサービスが受けられる
佐賀県の健康づくりアプリです。
詳しくは左の関連リンクファイルをご覧ください。



※体調が優れないときは無理をせず、お家でゆっくり休んでください。
※通院中の方は、運動を始める前に主治医の先生にご相談ください。