



# 健康な未来のために 体を動かそう

## KARADA

1日のなかでどのくらい体を動かしていますか？

運動や普段の生活で体を動かす量が多いほど、生活習慣病の発症率や死亡率は低いと言われていますが、生活様式の変化により全ての年代で活動量が低下しています。



健康増進課 健康支援係  
内山 豊夏美 副主任保健師



### 座りっぱなしの時間に要注意！

座りっぱなしの時間が長いほど、生活習慣病などの病気になる可能性が高くなり、さらには死亡リスクも高くなると言われています。

1日合計12時間以上座っている人は死亡リスクが約1.2倍上昇します。座る時間が長い人は、30分に1回は立ち上がるなど、少しでも座りっぱなしの時間を減らすように心がけることが大切です。

### 子どもの頃から体を動かす習慣を！

- ◆テレビゲームやスマートフォンの使用時間に気をつけよう  
長時間、座ったままになってしまいがちなので使用時間を決めましょう。
- ◆1日合計60分は体を動かす遊びをしよう  
学校の休み時間は校庭や体育館で過ごし、帰宅後は外で遊ぶようにしましょう。休日に家族で外出を楽しむのも良いです。
- ◆週に3日以上は元気に体を動かそう！  
スポーツに挑戦するなど体力を高めるための運動を行きましょう。



生涯学習課 社会体育指導員  
鈴木 志寿子さん

鈴木さんと一緒に楽しく運動するゆり組の園児たち



### 体を動かすことは楽しい！！と思ってほしい

月に1回こゆりこども園のゆり組を対象に運動教室を実施しています。

この教室は子どもたちの運動離れと運動不足の解消が目的です。子どもの頃の運動習慣は、大人になってからの運動習慣につながります。体を動かすことは楽しい！！と思ってほしいです。また、小学校低学年を対象にした「げんきUP！キッズクラブ（月1回）」、「Nちゃれクラブ【西会津スポーツクラブ】（月2回）」という教室も実施しています。一緒に楽しく体を動かしましょう！

〈問い合わせ先〉 生涯学習課 ☎ 45-3244