



KEN“”O コラム
-Cheer your health-

健康生活にシフト!

日ごろの生活を少し変えるだけで、健康的な生活を送ることができます。できることから始めましょう!

2024年
4月号



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康いろは & 健康かねて

身体活動

「こまめに動く」健康の秘訣 ここにあり

目標 日頃から活発な身体活動を心がける。

「動く」ことが健康増進につながる

身体活動量が多い人では、がん、心臓病、高血圧症、糖尿病などの病気になるにくいことがわかっています。日頃から積極的にからだを動かすことが、健康長寿のカギです。

からだを動かすことによる健康効果

脂肪が燃焼

筋肉量が増え、太りにくいからだへ

疲れにくくなる



血圧値、中性脂肪値やコレステロール値、血糖値が改善

気分が明るくなる

緊張が和らぎ、ストレス解消に役立つ

座りっぱなしはキケン!

デスクワークの人は、1日の大半を座りっぱなしで過ごしていることも多いのでは? 座りすぎは、血流や筋肉の代謝が低下し、健康に害を及ぼすことがわかっています。仕事などで座る時間が長い人は、できるだけ仕事の合間に“立つ・動く”ことを意識しましょう。



こまめにプリントやコピーをとりに行くなど、30分に1回は立ち上がって、動くようにしましょう

はじめよう!

日常生活で身体活動量をアップしよう

エレベーターを利用している

3フロア以内なら階段を使う



近くでも車で移動

買い物などは徒歩・自転車で



雑用は人まかせ

荷物運びなどの雑用も自分で行う



週末は家でごろ寝

こどもと遊ぶ

たくさん歩いて健康になろう

からだを動かす習慣のない人にとって、とり入れやすい運動が「歩くこと」。正しい姿勢で軽く息がはずむ程度に大股で歩く「ウォーキング」は、からだに酸素をとり込み脂肪を燃焼させる有酸素運動の代表格です。

◆「ついで歩き」で、楽しみながら健康へ!

ショッピング

ウィンドーショッピングしながら歩くことも立派なウォーキング。ウキウキしながら歩けます!



昼休み・仕事の合間

ちょっとした時間をウォーキングにあて、少し遠い店まで歩いてランチに出てみませんか。

移動など

少し早い時間に出て、目的地まで歩いたり、1つ手前の駅やバス停で降りて歩いたりすることで、運動量がアップします。



趣味で〇〇めぐり

美術館めぐり、本屋めぐり、カフェめぐりなど、自分の好きな趣味にともなうウォーキングなら、楽しみながら歩けるはず。