



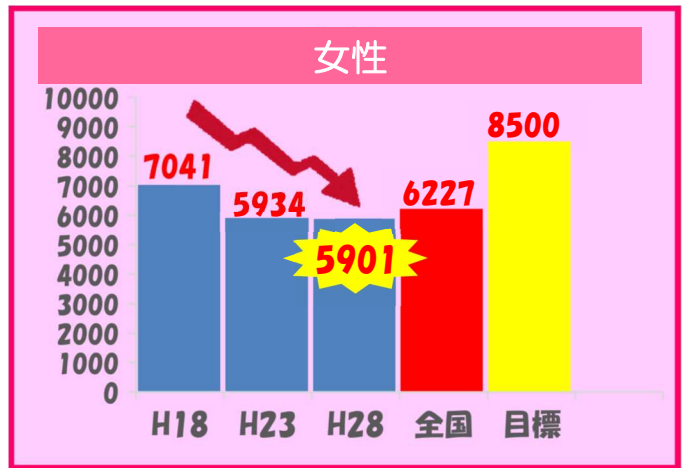
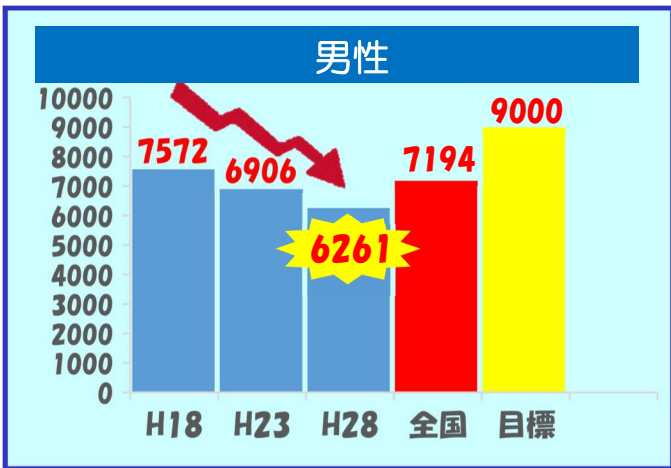
毎月1日は「運動の日」



健康増進課では毎月1日を『運動の日』とし、運動と健康に関する情報発信や運動教室の開催など、市民の健康づくりを応援します。自分の健康は自分で守れるように、健康に関する知識・実践力を磨いていきましょう。今月は「**今より10分多く歩いてみよう**」についてです。

歩くことは体・心・脳に良い刺激となり、健康づくりとして誰にでもできる簡単な運動です。
まず今より 10分または 1000歩多く歩くことから始めてみましょう！

沖縄は歩かない県!? (1日あたりの平均歩数の推移)



日常生活の中で、出来ることから始めよう!

10分(1000歩)増やすチャンスを見つける

日常生活で

- テ** レビを見ながら足踏み
- 子** 子どもと遊ぶ
- T** Vゲームでエクササイズ
- 買** い物で歩く
- 犬** の散歩

職場で

- 違** う階のトイレに行く
- 出** 来るだけ階段を使う
- ま** ずはバス停1つ分から!
- 昼** 休み散歩に行こう!
- 荷** 物運びや雑用も積極的に

選んで組み合わせてみましょう

少しでも出来る活動を増やすことが大切!

簡単に出来そうな目標を立てる



運動や活動を記録する



家族や同僚に協力してもらおう

