





## 健康づくり 運動のすすめ

さわやかな季節 運動で気軽にリフレッシュ！  
秋は涼しくなり 身体が体温を保とうとして  
基礎代謝が高くなる季節です …減量向き！

大学内の銀杏並木 色づきはもう少しですが  
散歩に出かけませんか？  
健康増進室のトランポリン、ルームバイク、バランスボール、  
などで軽運動もいかがでしょうか？  
ラジオ体操もお勧めです！ <https://www.youtube.com/watch?v=k9omV9nAhds>  
冬を迎える前に、自分の健康に関心を持ってみましょう

## 健康づくりのために推奨される 運動の例

 成人	<p>歩行程度の運動を1日 60分以上 (1日 8000歩目安) 息が弾み汗をかく程度の運動は週 60分以上 筋トレを週 2～3回 座りっぱなしに注意 階段利用や立ち会議の導入を</p> 
---	---

 高齢者	<p>歩行程度の運動を1日 40分以上 (1日 6000歩目安) 筋トレは週 2～3回 体操・ダンス・ヨガなどもおすすめ 転倒、持病の悪化などのリスクもあり、 やりすぎに注意</p> 
---	---

## 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

成人版 <https://www.mhlw.go.jp/content/001195866.pdf>


「30分毎に3分立ち上がる」

「10分多く歩く」


「膝伸ばしやスクワット 10回ずつ反復する」ことで健康維持

座りすぎは不健康に、少しの身体活動にも効果がある  
個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、  
可能なものから取り組む  
今よりも少しでも多く身体を動かす



Q  1回の身体活動で「20分以上継続しなければ効果がない」などの最短持続時間や  
「週3回以上実施しなければ効果がない」などの最低実施頻度はありますか？

A ありません。短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。  
また、週に1回でも健康増進効果があることが報告されています。  
個々人のライフスタイルに合わせて、毎日身体活動に取り組むことが大切です。



1日 60分以上の運動	運動量に応じて 疾病発症・死亡リスクの低下が見られます
筋力トレーニング	週 2～3回の適度な頻度のトレーニングが 疾病発症・死亡リスクを低下させるようです (一方、やりすぎはリスクを高めます)
座位時間	座位時間に応じて 疾病発症・死亡リスクが上昇します

