

運動編

＊掲示版や共有スペースなどにあわせて
必要なスライドを御利用ください。



健康づくりキャラクター
★きらちゃん★

いつもより「ちょこっとだけ」べとからだにいいことも。



からだを動かそう



10月は「スポーツの日」にちなんで

 からだを動かそう！



健康づくりキャラクター
★きらちゃん★



豊田市

体を動かすポイント 3つ紹介するよ

- 1 毎日歩こう
- 2 筋トレをしよう
- 3 座りっぱなしを減らそう



毎日歩こう

1日 6,000歩～8,000歩

1日10分の身体活動で
生活習慣病発症等のリスク
が約3%低下

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より



健康づくりキャラクター
★きらちゃん★

筋トレをしよう

目安は週2～3回

胸、背中、おしり、太ももなど
大きい筋肉に負荷
をかけよう



座りっぱなしを減らそう



30分に1回立ち上がろう

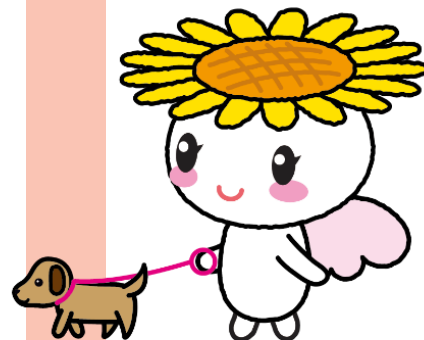
座っている時間が長い人
ほど死亡リスクが上昇



健康づくりキャラクター
★きらちゃん★



まずは「プラス10分」
体を動かそう！



自転車もおすすめ

1日30分からはじめよう

自転車に乗る習慣がない人が、
「できるだけ自転車を利用する」と3か月で
体重2.3kg、体脂肪1.2%ダウン！

※出典:Health Data File cyclingood／株式会社シマノ



健康づくりの
きんぎょ

スポーツを始めよう

スポーツ振興課

地域には皆で楽しくスポーツができる地域スポーツクラブがあるよ！



健康づくりキャラクター
きらちゃん

朝日丘 S C
御幸町1-34
☎32-7812

梅坪・浄水 S C
高原町7-22-1
☎32-2741

いさと S C
井上町11-8-6
☎44-0050

高橋 S C
高橋町3-100
☎80-1195

逢妻 S C
西新町6-143
☎32-7145

若園 S C
吉原町穴田13
☎53-0017

さわやか S C
まえばやし
中田町川向25-1
☎52-1218

すえのはら S C
豊栄町11-36-1
☎26-6200
(末野原交流館)

かみごう S C
畝部東町稲荷37-1
☎21-2070

松平 S C
九久平町築場31-25
☎58-4500

美里 S C
宝来町4-758-10
☎87-1226

しもやま S C
大沼町船橋35-1
☎91-1811



健康づくりを応援します！

