

からだ、ちょっと動かしませんか？ 身体活動で

健康づくり

通勤・通学

ゴミ捨て

掃除機がけ

「身体活動」とは、安静時よりも多くのエネルギーを使う動作をいい、生活習慣病の予防・改善や、心臓病・うつ病・認知症等のリスクを減らす効果があります。

「身体活動」には、日常の家事や通勤等の動作も含まれ、普段の生活の中で意識することで、誰でも取り組むことができます。

皆さんも、今日からできる健康づくりを始めてみませんか。

問合せ 健康推進課保健相談担当
☎内線432

身体活動とは

次の活動をまとめています。

- ▶生活活動……買い物・洗濯等の家事や、通勤・営業での外回り等の仕事での活動
- ▶運動……ジムで行う運動やスポーツ等の体力向上を目的とする活動

身体活動の効果

適切な時間・量の身体活動を行うことで、肥満・糖尿病等の代謝性疾患の予防・改善、心臓病等の心血管疾患の発症リスクの軽減、うつ病や認知症等の精神・神経疾患の抑制等の効果があります。

身体活動を学ぼう

効果的なラジオ体操のコツが学べる、これから運動習慣を身につけたい方向けの講座です。

期 日 11月16日(日)

時 間 午後1時30分～3時

会 場 荒川総合スポーツセンター1階小体育室

健康週間講演会

「3分でカラダ、変わる。本気のラジオ体操！」

対 象 区内在住・在勤・在学の方

定 員 50人(申込順)

講 師 全国ラジオ体操連盟指導委員・当山倫子氏

申込み 10月1日(水)午前9時から電話・荒川区ホームページ(右の二次元コード)で、健康推進課保健相談担当☎内線432

