

ちょこっと活動で健康に

# 自分にあった生活活動を見つけよう

「身体活動」のうちの「生活活動」には、家事や通勤等、普段の生活の中での行動が含まれます。「ちょこっと」でも効果があります。無理なく、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

**問合せ** 指定があるもの以外は、健康推進課保健相談担当 ☎内線432

皆さんの「運動」も応援します

健康アプリ「あらチャレ」

「あらチャレ」は、食事・運動の記録や身体活動等をするとポイントが貯まるアプリで、楽しみながら健康習慣が身につきます。貯まったポイントは、デジタルギフト等と交換できます。ダウンロード方法等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。

※景品との交換は、区内在住・在勤の18歳以上の方に限ります



ポイントの主な貯め方



- アプリを開く
- 食事内容・体重等を入力する
- スマートフォンを携帯して歩く
- 区内の指定スポットを訪れる
- 区の指定イベントに参加する

あらみん体操

「あらみん体操」は、5分でできる区オリジナルの体操で、どこでも、無理なく取り組みます。家事・仕事の合間や、サークル活動等で取り入れてみませんか。

体操の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



生活活動を増やすコツ

- ちょこっとだけ動く  
少しだけでも効果があります。まずは気軽に体を動かしましょう。
- ちょこっとずつステップアップ  
短時間から始め、徐々に時間と強度を増やしましょう。

生活活動の必要量(目安)

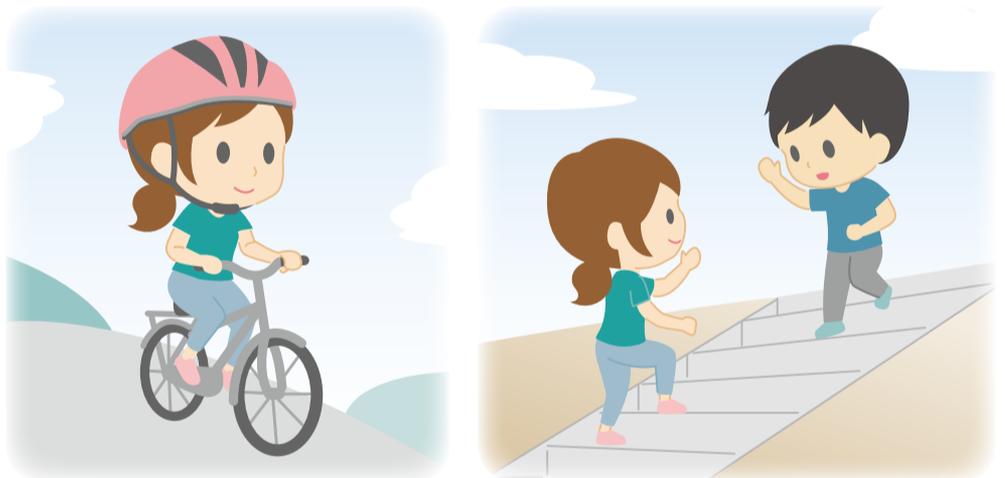
- 18~64歳の方……歩行以上の強度の動作を1日60分以上
- 65歳以上の方……歩行以上の強度の動作を1日40分以上



生活活動の具体例

次の生活活動は、いずれも歩行以上の強度の動作がある生活活動です。普段の生活の中で、体を動かすことを意識しましょう。

- ▶ 歩行(早歩きを含む)
- ▶ 調理・食器洗い等の台所作業
- ▶ 家財道具の運搬
- ▶ 子どもの世話(立った状態で)
- ▶ スポーツ観戦(応援等で体を動かすもの)
- ▶ 自転車の運転(電動アシスト付きを含む)
- ▶ 掃除機がけ
- ▶ カーペット・フロア掃き
- ▶ 風呂掃除
- ▶ 床磨き
- ▶ 階段の上り下り 等



組み合わせで健康に

野菜を食べましょう

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。毎日の食事に野菜料理を追加して、1日350g以上食べましょう。

ベジチェック体験会

日々の推定野菜摂取量を測定できます。

- 期 日** 11月30日(日)
- 時 間** 午前10時30分～午後0時30分
- 会 場** オリピック荒川一丁目店(荒川1-6-1) ※直接会場へ

塩のとり過ぎに注意しましょう

食塩の過剰摂取は高血圧等の要因です。男性は1日7.5g未満、女性は1日6.5g未満を心がけましょう。

汁物の塩分濃度測定

普段飲んでいるみそ汁等の塩分濃度を測定できます。

- 期 日** (木) ※祝等を除く
- 時 間** 午後1時30分～3時30分
- 会 場** がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課 ※直接会場へ
- 持ち物** 大さじ1杯程度のみそ汁

定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病等があると、痛みや違和感で運動に集中できないことがあります。かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けましょう。

区では、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方や妊娠中の方に、歯や歯肉の検査、歯みがき指導を実施しています。また、75歳の方には、かむ・飲み込む機能の検査も実施しています。

- ▶ **上記のうち75歳以外の年齢・妊娠中の方**  
……健康推進課歯科担当  
☎(3802)4930
- ▶ **75歳の方**  
……国保年金課後期高齢者医療係  
☎(3802)4148

座り過ぎに注意しましょう

長時間座り続ける生活は、心臓病・糖尿病・肥満のリスクを高めるだけでなく、集中力の低下や精神的な不調にもつながります。デスクワーク中も、1時間ごとに立ち上がって軽くストレッチをしたり、短時間の休憩を挟んで体を動かしたりするよう心がけましょう。

あらかわ満点メニュー

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部と連携し、健康に配慮した「あらかわ満点メニュー」を開発しています。店舗等の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。

