

健康にここ運動

～健康づくりにチャレンジしよう～

実施方法：記録表を利用し、健康に関する『今月の目標』を決め、毎日の達成状況を記録します。
1日あたりの歩数・歩いた時間、日程など自由に記録してよいです。
1か月間でチャレンジ1回終了。何回でも参加できます。

チャレンジが終了したら・・・
地区の保健推進員または揖斐川保健センター・各振興事務所に提出してください。
★記録表を提出すると、各振興事務所・揖斐川保健センターでいびがわ健幸ポイントを付与します。
いびがわ健幸ポイントパンフレットをお持ちの方はご持参ください。

参加資格：揖斐川町在住の19歳以上の人

チャレンジ期間：毎年4月1日～3月31日

記録表配置場所：揖斐川保健センター、各振興事務所(谷汲、春日、久瀬、藤橋、坂内)、揖斐川町ホームページ

《記入例》

各月1枚1回です。

チャレンジ 1 回目

5月

今月の目標：毎日5000歩歩く

チャレンジする目標を決めます。
目標は運動に関する事、健康の保持増進に関する事であれば何でも
いいです。

目標を達成できたら○、
できなかったら×

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	目標達成日数
1	2	3	4	5	15 日
○ 6600歩	× 来客あり	○	○ 散歩1時間	×	

目標を達成した日数を記録します

☺ 10分歩くとどうなる？！

10分歩くと、約1,000歩になります。
日本人の平均歩数は、男性8,000歩弱、女性7,000歩弱ですが、「健康日本21の推進に関する資料」では、男性9,000歩、女性8,500歩を目標としています。この1,000～1,500歩足りない分をまず10分歩くことで補いましょう。

☺ あなどれない！ラジオ体操♪

約80年の歴史を持つ、手軽な有酸素運動！
全身の筋肉をまんべんなく使える！

「いつでも」「だれでも」「どこでも」できる！
関節や筋肉を十分に動かすことで、柔軟性が向上したり、肩こり・腰痛の軽減や予防が期待できる！

いびがわ 健幸ポイント 対象事業

☆目標の例☆

- ・ラジオ体操、テレビ体操、ゆる体操をする
- ・毎日5,000歩 歩く
- ・夕食後に30分間ウォーキングする
- ・入浴後のストレッチ・時々、背筋を伸ばす
- ・1日2回階段昇降実施
- ・ゲートボール、グランドゴルフをする
- ・畑仕事などを頑張る

ラジオ体操のポイント (座位でもできます♪)

- ・指先までしっかり伸ばす
- ・呼吸をしながら行う
- ・動かしている筋に集中して行う



ラジオ体操は立位でも座位でもできるため、個人の体調や体力に合わせて実施することができます♪