

Mini Kenpo News Vol.17

「運動をしなくちゃ！」と、みなさん意識していると思いますが、なぜ必要なのか知っていますか？

💡 運動によるメリット

①生活習慣病の予防

健康維持には摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが重要です。運動により余剰エネルギーを消費し、内臓脂肪の蓄積を防ぎます。

②筋力やからだ機能の維持

歩くことで筋肉や体の機能を維持でき、加齢による筋肉の減少も補えます。筋肉は成長期に増えますが、努力次第で年齢に関係なく増加させることができます。

③精神面

- ・認知症の低減
- ・不定愁訴の低減
- ・気分転換やストレス解消などにも！



運動習慣がある人 (R5年国民健康栄養調査より)

男性:36.2% 女性:28.6%

どちらも若年層(20~30代)が少なくなっています。



1日の平均歩数 (R5年国民健康栄養調査より)

男性:6,628歩 女性:5,659歩

65歳以上となると平均歩数は減る傾向にあります。



☆1日の歩数目安は??

健康維持に必要と言われてる歩数は8,000歩と言われています。

また中之条研究*の研究結果によると1日の歩数により将来的な疾病予防につながるという事も報告されています。

歩数を確認することは運動を始めるいいきっかけに！



2,000歩 寝たきり予防👉
(約20~25分:消費カロリー-60kcal)

5,000歩 認知症・要介護・脳卒中・心疾患予防☆
(約50~60分:消費カロリー-120kcal)

8,000歩 生活習慣病予防🌸
(約80~100分:消費カロリー-240kcal)

運動習慣を身につけるためにも、
fitbitチャレンジに是非参加してみませんか？

まずは1日(8000歩)
+10分(1,000歩)を
意識しましょう！



*中之条研究:群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5000人を対象に、日常の身体活動と病気の予防に関する関係についての調査研究が、2000年以降継続的に実施されています



fitbit 減量チャレンジ

～目指せ目標体重！運動と食事でスマートライフ～



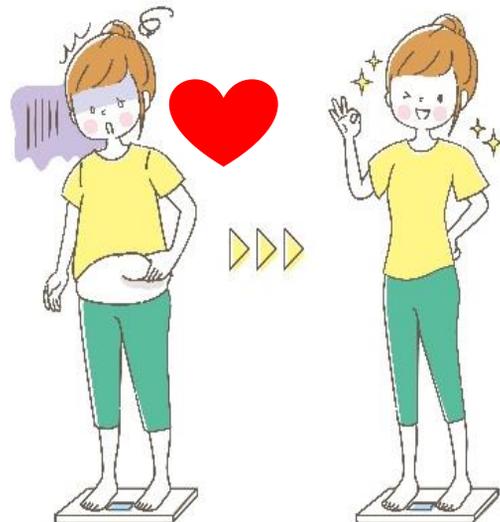
*旧タイプの物になる場合があります

fitbitって何？

手首に装着して
歩数・消費カロリー・睡眠状況
などが把握できる健康ツール！



★参加者募集中★



歩数と体重を毎日管理して
運動習慣が身に付く

管理栄養士による
栄養指導で食事面もサポート

 減量に成功すると
プレゼントあり

睡眠状態を把握できる

記録表を1回/月提出あり

期間 3カ月間

BMI25以上の方が対象

栄養指導って何？

3日間の食事記録をもとに食事の摂取カロリーが
適正か、偏りがないかアドバイスさせていただきます。
食事面でのお困りごとにも相談にのります！



興味のある方は下記の連絡先まで

担当:金山 TEL:0896-24-5051
Mail:ara012@daiogroup.com

大王製紙健康保険組合