

# カラダ元気・ココロ羽ばたく プラス 印旛+10

印旛保健所管内(成田市・佐倉市・四街道市・八街市・印西市・白井市・富里市・酒々井町・栄町)は特定健診受診率が低く、メタボ予備群※が多い地域です。

運動は必要とわかっているけれど、日々の仕事や育児、介護等で難しいと諦めていませんか??  
未来の自分や家族が楽しく暮らせるように、**日常生活の中で今よりも10分多く体を動かすこと**から始めましょう!

※ 内臓脂肪型肥満(腹囲 男性85cm、女性90cm以上)と、高血糖・高血圧・脂質異常の内1項目が該当する方

## 身体を動かすことで得られる効果について

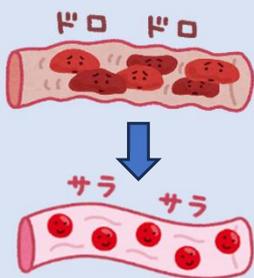
血液循環の改善

高血圧予防

体重コントロール

筋力・骨の強化

うつ予防



身体活動による発症予防・改善効果

【循環器病、2型糖尿病、がん予防、うつや不安の症状の軽減、思考力、学習力、総合的な幸福感を高める 等】

参考「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

## 健康寿命の延伸

### 通勤で

- ・歩幅を今より10cm大きく歩く
- ・駅で階段を使う
- ・電車では座らない



### 職場で

- ・就業前にラジオ体操♪
- ・3階までは階段を使う
- ・遠くのトイレを使う
- ・座りっぱなしは危険!  
1時間に1回は椅子から立って体を伸ばしましょう!



### 家庭で

- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・そうじ、歯磨き、調理をしながら かかと上げ
- ・歩いてお買い物

### 休日に

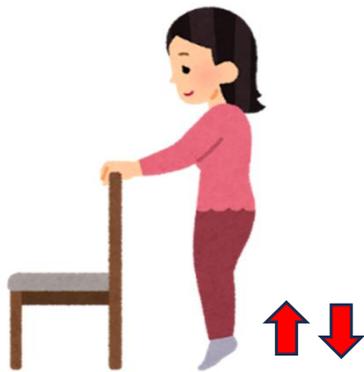
- ・庭の手入れ、大型店でお買い物
- ・地域の名所にウォーキング  
👣 市町村独自のウォーキングマップは裏面へ 📄

# すき間時間でできる運動等のご紹介

## かかと上げ

血行促進、むくみ解消  
冷え性の改善、  
バランス感覚の向上

- ① 両手を椅子の背におき、  
両足を肩幅に開く
- ② かかとをゆっくりあげる
- ③ 1～2秒キープ
- ④ ゆっくりかかとを下げる
- ⑤ 10～15回繰り返す



※個人のライフスタイルや健康状態に合わせて取り組んでください。

## 肩回し

肩こり解消、五十肩予防に！

- ① 右手で右肩、左手で左肩に触れる
  - ② 肘で大きな円を描くように、肩を回す
  - ③ 前後10回ずつ繰り返す
- ※肩甲骨が動くように意識する



## 太もも裏ストレッチ

腰痛予防、腰の負担軽減！

- ① 左足をまっすぐ伸ばし、  
つま先は天井に向ける
  - ② 右足は自然に曲げておく
  - ③ 左手で左足の足首に触れる
  - ④ 15秒キープ
  - ⑤ 反対側の足も同様に
- ※目線は正面



順天堂大学スポーツ健康科学部監修

## 身体診断「セルフチェック」

道具を使用せず、一人で身体の状態を確認できるセルフチェック動画です。



市町村独自の  
ウォーキングマップ



県内の市町村が独自に作成しているウォーキングマップです。  
上手く活用して楽しくウォーキングしましょう！



千葉県  
マスコットキャラクター  
チーバくん

発行：印旛地域・職域連携推進協議会

【事務局】千葉県印旛保健所(印旛健康福祉センター)地域保健課 TEL 043-483-1135

令和8年1月作成

印旛地域・職域連携推進協議会では、健康教育を募集しています。御希望があれば上記連絡先へ連絡ください。