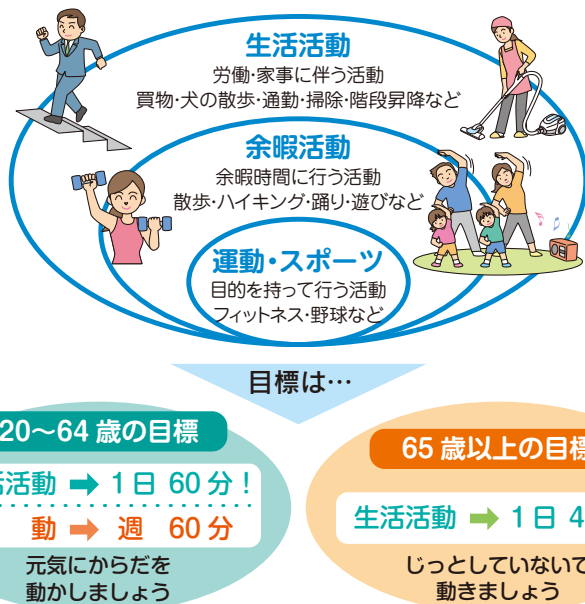


## 【資料】健康づくりのための身体活動とは

健康づくりのためには運動だけではなく、日々の生活の中での身体活動も重要です。身体活動というのは、掃除や通勤、買い物などの日々の生活の中での「生活活動」と、日常生活の活動以外に行うウォーキングや筋力トレーニングなどの「余暇活動」や「運動・スポーツ」が含まれます。（下図を参照）

出典「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」



### ★歩数の記録機能があるツールを活用する

携帯電話やスマートフォンに歩数計機能はありませんか？  
上手に活用して、自分の歩数や運動量を把握しましょう。  
自分では歩いていたつもりでも、思っていたより少ないかも？！

群馬県では、歩くことを楽しむアプリ「ぐんま元気アプリ」を公開中です。  
歩数の記録や県内全市町村のウォーキングコースを掲載しています。  
「ぐんま乗り換えコンシェルジュ」をダウンロードして、ぐんま元気アプリを使ってみましょう。

App Store または Google Play で  
ぐんま乗換コンシェルジュ 検索

or

iPhone 用 QR コード

Android 用 QR コード

## 【資料】運動の注意点

### はじめる前に健康の自己点検をしましょう

安全に運動をするために、中高年の人はメディカルチェック（健康診断）が大切です。  
病気のある人は、医師に相談しましょう。  
また、その日の健康状態を自己点検し、その日の体調に合わせて運動量を減らしたり、中止することも大切です。

### こんな時は運動をひかえましょう

#### ★運動前のチェックポイント

毎日続けることがいくら大切だからといって、二日酔いや睡眠不足の日に運動をすることは問題があります。  
体調をチェックして休むことも大切です。

### こんな時は運動を休みましょう。



- ・暑すぎる
- ・寒すぎる



- ・めまいがする
- ・カゼ
- ・熱がある
- ・だるい



- ・睡眠不足
- ・二日酔い



- ・下痢
- ・吐き気



- ・満腹
- ・空腹

#### ★運動中のチェックポイント

無理をせず、ニコニコペースでできる程度の運動を心がけ、競い合ったり、勝敗にこだわらず、自分のペースでゆとりをもって行うことが大切です。

### こんな時は運動を中止しましょう。



- ・息がゼーゼーと苦しい
- ・胸のドキドキが激しい



- ・気分が悪い
- ・いつもより疲れる



- ・めまい
- ・吐き気
- ・冷汗
- ・足がもつれる