



えがお

愛顔のけんこう応援レター(117号)

今治保健所 健康増進課

〒794-8502

今治市旭町1丁目4-9

TEL 0898-23-2500 (代)



みなさん、令和8年の始まりです！！

今年もみんなの健康を応援するため、健康づくりに役に立つ
情報を届けしますので、よろしくお願いします。

令和8年1月5日発行



＼一年の計は元旦にあり！／

始めてみませんか プラス10分運動！！

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれません、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、**今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。**

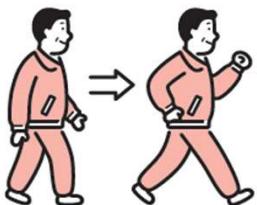
10分歩くと約1000歩になります。無理しない程度に続けてみませんか？

例えば

外で



目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分（約1,000歩）増やす。



歩幅を広げし、速く歩く。

仕事場で



エレベーターではなく、階段を使う。



時々立ち上がって、体を動かす。

自宅で



散歩で歩く時間を10分（約1,000歩）増やす。



週に1回、草むしりやどこか1ヶ所の大掃除をする。

厚生労働省リーフレット

身体活動変「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」引用

適度な運動がもたらす
健康効果 !!

◆適度な運動は**骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。**

◆また、**高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。**

とくに血圧、血糖値、中性脂肪やLDL-コレステロールなどの脂質、BMI、腹囲などの健診結果が基準よりも高い場合は、意識して運動を心がけましょう



近年、注目されている「ロコモティブシンドrome」とは？

運動不足による長年の肥満は、足腰に大きな負担をかけ、骨粗鬆症や変形性膝関節症など、骨や関節、筋肉、神経などの運動器の障害を招きます。

これらの運動器の障害によってからだを動かしにくくなり、筋肉とバランス能力の衰えから骨折、転倒しやすくなったり、介護が必要になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドrome（以下、ロコモ）」といいます。ロコモを放置していると徐々に寝たきりなどの要介護状態となり、日常生活の質を著しく低下させます。

取り入れやすい手軽な運動



愛媛県 こみきyan

愛媛県 ダークみきyan

股関節のストレッチ



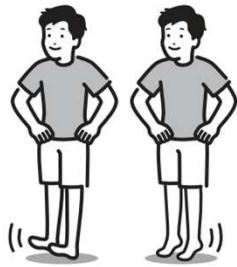
両足の裏を合わせて股を開き、
両膝を軽く下へ押す。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして
立つ。ゆっくりと膝を曲げ、
伸ばす。膝の角度で負荷を
調整する。

足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた
状態で足裏全体を床から持ち上げる。
元に戻した後、つま先を付けた状態で
かかとを持ち上げる。

大腿後面のストレッチ



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、
おなかをのぞくようにする。

上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、
両手を使って上半身をひねる。

腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。
両手を上げながら上体を後ろにそらす。

通勤等で車・バイクを使っていると
歩数が少なめになります！



トピック！

“座りすぎ”が健康リスクを高めている！？

日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間という結果がオーストラリアの研究機関の調査でわかりました。

長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まるといわれています。

30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれていますので、できるだけ仕事の合間に“立つ”、“動く”ことを意識しましょう。

スポーツ庁Web広報マガジンDEPORTARE引用

座っている時間が長いと
死亡や心血管疾患のリスクが上昇
することがわかっていますので¹⁾、
座りっぱなしの時間がどのくらい
あるかも確認してみましょう。



1) 世界保健機関（WHO）. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コード
はコチラ！

