

1日60分以上、体を動かそう！

健康寿命を延ばすため、体を動かす習慣を身に付けましょう。目標は、1日60分以上、体を動かすことです。近所での買物は車ではなく歩いて行くなど、できることから始めてみましょう。

1日6,000歩以上が目標 ウォーキング

一人ひとりが無理なく行える健康づくりの一つがウォーキングです。通勤時の歩行や散歩など、日常生活での歩数も含めた1日6,000歩以上のウォーキングが、健康の維持増進につながると言われています。

ちばしウォーキングポイント

1カ月間で1日平均6,000歩以上のウォーキングを継続した方へ、ちばシティポイントを付与します。

貯まったポイントは、特典品やWAONポイントに交換できます。

詳しくは、[ちばしウォーキングポイント](#)

正しいウォーキングの姿勢

目線は真っすぐ

肩は力を抜いてリラックス

かかとから着地し、爪先でしっかりと地面を蹴る

背筋を伸ばしましょう！

肘はやや曲げて、腕を大きく振りましょう！



自宅で手軽にできる運動

背泳ぎの動き 100

効果＝肩関節、肩甲骨を動かして肩凝り解消！

背泳ぎのように、肩を回しながら足も上げる



回転忍者走り 100

効果＝三半規管を刺激して、平衡感覚を養える！

時計周りに忍者走りのイメージで回転



まんじろ運動 100

効果＝肩と股関節の深層筋を刺激し、関節を柔らかく！

腕をL字に、片足上げる

腕をL字に、上げた足を開く



腹筋 効果＝姿勢がよくなり、動作が安定！

6～8回繰り返す

姿勢を正し、お腹の張りを感じたまま、4秒かけて体をゆっくり倒す

4秒かけて姿勢をゆっくり戻す



少し浅めに腰掛ける



背もたれには触れない



姿勢を戻す際に、補助的に手を使っても構いません

紹介した運動は、100年ダンスとシニアリーダー体操から抜粋しました。

100 100年ダンス 手軽に楽しく運動習慣を身に付けるために制作したダンスです。

シニアリーダー体操 転倒予防や認知機能低下予防を目的とした体操です。

*体を動かすときは、怪我や転倒をしないように注意し、自分に合ったペースで行いましょう。

このほか、動画を見ながら座って行うちばしいいき体操など、自宅でできる体操をホームページで紹介しています。詳しくは、[千葉市 自宅 体操](#)

また、ウォーキングコースのほか、食生活や運動などの健康づくり情報を紹介する健康づくり支援マップを、保健福祉センター健康課で配布しています。

皆さんが豊かに生き生きと暮らせるように、今年度は健康づくりに関するさまざまな情報をお伝えしていきます。

