

よこぜチャレンジカード

ちよきん ゆるっと貯筋編



ウォーキングは
“お散歩ウォーキング編”で
挑戦しよう！

10日間運動を記録した方へ
コバトンALKOOマイレージポイントをプレゼント！

参加方法

- 1 自分が続けやすい運動を決める
- 2 継続できるように無理せず運動しよう！
- 3 最初に決めた運動をできたら表へ記入！
- 4 10日間記録したら自分のがんばりを振り返ろう！
- 5 窓口やGoogleフォームで報告してポイントをもらおう！

氏 名：

問：横瀬町役場 健康子育て課 0494-25-0110

日々の生活に運動習慣を！

知っていましたか？

横瀬町では約7割の方が運動不足を感じており、心疾患や脳血管疾患の死亡率が県平均より高い傾向にあります。

でも、大丈夫。今より「毎日10分」多く動かただけで、そのリスクを大きく下げ、健康で過ごすことが出来る期間「健康寿命」を伸ばせることが分かっています。

取り組む運動(例)

生活に取り入れやすい運動の例です！



歯磨きしながら
かかと上げ下げ



「プラス10分」
多く動く



階段や家事で
テキパキ活動



座る前に
ゆっくりスクワット



お昼ごはん前
に少しの運動

～おすすめな運動の取り入れ方～

① 「ながら運動」でハードルを下げる

忙しい青年期・壮年期の方こそ、着替えや準備のいらぬ「ながら運動」が効果的です。歯磨き中のかかと上げや、テレビを見ながらの足踏みなど、日常の動作にセットにすることで、無理なく運動習慣(週2回以上)の定着を目指せます！

② 「あと10分(プラス・テン)」が未来を変える

横瀬町民の方は、心疾患や脳血管疾患の死亡率が高い傾向にあります。今より毎日10分多く体を動かすだけで、生活習慣病の発症リスクを下げ、自分らしく自立して過ごせる「健康寿命」を延ばすことができます！

運動の記録をしよう！

記録方法

- 1 目標にする運動と時間を決めよう！
- 2 “1”で決めた運動を実践しよう！※準備運動やストレッチを忘れずに！
- 3 目標にした時間、運動できたら日付と○を記入しよう

目標にする運動の種類は
左ページも参考にしなね！

目標にする運動と時間

例) なわとび, 10分



こちらからも報告できます
(Googleフォーム)

日付	目標に取り組みたら“○”	日付	目標に取り組みたら“○”
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

記入例

日付	目標に取り組みたら“○”
4/1	○

着替えなくてOK。今のその服のままで、一步踏み出そう！
～横瀬町のみんなで目指す*「週2回以上の運動習慣」～

① 「あと10分」で体が変わる！

毎日プラス10分の運動（歩く、階段を使うなど）を続けるだけで、血圧や血糖値が安定し、生活習慣病のリスクが下がります。1日の中で合計10分になればOK。一番身近で無料の「おくすり」です！



② 脳の若返りとストレス解消！

体を動かすと「幸せホルモン」が分泌され、ストレスをリセットしてくれます。夜の睡眠の質もグンとあがり、認知症予防にも効果的！脳の最高のアンチエイジング！



③ 「食べる楽しみ」を支える筋肉！

筋肉は「エネルギーの燃焼工場」です。筋肉がつくと基礎代謝が上がり、太りにくい体になります。おいしく食事を楽しむための基礎に！



④ 将来の自分への投資！

筋肉は使わないと年間1%ずつ減ると言われています。今、足腰を鍛えて「貯筋（ちょきん）」しておくことは、将来も自分の足で行きたい場所へ行き、自分らしく過ごすための最大の投資になります。



*横瀬町の健康増進に関する計画である、第4次健康よこぜ21プランでは、

①「意識的に体を動かすよう心がけている人」

②「週2回以上の運動習慣がある人」の割合を高めることを目標としています。

しかし、①の現状値は「63.7%」、目標値は「70%」

②の現状値は「28.0%」、目標値は「30%」です。

目標達成目指して横瀬町のみんなでチャレンジしよう！