

すこやかパートナー意見交換会を開催しました！

令和7年8月4日に第30回すこやかパートナー意見交換会を開催しました。当日は22団体のすこやかパートナーおよび11部署の本市(局・区役所)担当者にご参加いただきました。

本市の関係部署2部署およびパートナー2団体からの協働事業の提案があった後、参加者全員で、自由に意見交換や情報交換を行いました。アンケートでは「他企業や区役所の方のご意見や考えを直接伺うことができた」「様々なつながりを得ることができた」と回答があり、パートナーおよび本市相互の積極的な連携・協力につながり、良いきっかけとなりました。

これからも一緒に健康づくり活動をすすめていきましょう！



適度な運動

今より10分プラス！体を動かす時間を増やそう

運動には、死亡やがんのリスクを減らす効果も。大切なのは、「今より少し多く動く」こと。毎日たった10分プラスするだけで、ぐんと健康アップ！

① まずは、できることから始めよう

成人

- 毎日60分以上、歩く・動く
目安は1日8,000歩以上
家事や通勤など、体を動かすことを意識
- 週60分以上の運動
息がはずみ、汗をかくくらいの運動を

自転車・徒歩通勤で10分プラス



② 週2～3回の筋トレも忘れずに

- 「筋トレ」と「有酸素運動」の組み合わせでさらに効果UP
- 胸、背中、下肢等の大きな筋肉を全身まんべんなく
- マシンやダンベル、腕立て伏せやスクワットなど、どれでもOK



シニア

- 毎日40分以上、歩く・動く
目安は1日6,000歩以上
- 週60分以上の運動
さまざまな動きのある運動がおすすめ。
ダンスや体操、球技、登山やハイキングも◎



③ ストップ！座りっぱなし

- 座りっぱなしは、死亡リスクが高まります
30分に1回は立ち上がって、軽く体を動かそう！



身体活動・運動についてもっと詳しく知りたい方はこちら>



皆さんの健康づくりにすこやか手帳（健康手帳） をご活用ください

デジタルブックは
こちら⇒

