

毎日忙しい働き盛りのあなたへ

ちょこっとちょいトレで カラダも心も軽やかに！



千葉県
マスコットキャラクター
チーバくん

こんな悩みはありませんか？

疲れがとれにくい

体力に自信がない

体重増加が気になる

運動しなきゃ
いけないけど

時間が無い！



そんなあなたに朗報です

日常生活の動きが運動に変わる！

理学療法士直伝のいつでもどこでもできる運動・ストレッチをご紹介します

普段行っていることに、運動の“要素”を加えてあげると、普段行っていることが運動に変わります。
続けるコツは「場所」と「タイミング」を決めること。まずはひとつやってみましょう！

日常生活で



歯磨きしながら
スクワット
3秒で下げて
3秒キープ
3秒で上げる
×10回

調理しながら
つま先立ち
3秒であげて
3秒キープ
3秒で下げる
×10回



畳みながらストレッチ



通勤で



バスで座りながら
ドロイン※
息を吐きながら
お腹を凹まして
10秒キープ
※腹式呼吸



電車で立ちながら
**かかと浮かし
+ドロイン**※
踵を浮かして
お腹を凹まして
お尻を締めて
10秒キープ
※腹式呼吸

ちょいプラス
エレベーターから階段に
1段抜かしが効果的
徒歩通勤の方は大股で

職場で

コピーしながら ストレッチ



ワークプラス10 WORK + 10

仕事しながらもう10分！

職場でできるおてがるな
ストレッチを紹介しています。



千葉県ホームページ

国保直営総合病院 君津中央病院 理学療法士 監修

ちょっとしたスキマ時間にできる「ちょいトレ」で身体も心もすっきりリフレッシュ！

休日は、君津地域の魅力を感じながら体を動かしませんか？

次のページで**おすすめのスポット**を紹介します！

NEXT



家事などの生活活動でも意外と運動になる！

運動をする時間がとれない忙しい方は、ふだんの生活活動を意識して、今より少しでも多く身体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

検証！ それぞれの生活活動を **10分** 続けると、どのくらいの歩数に相当する？※1

ウォーキング
1000歩

洗濯物を干す
667歩

階段昇降
(ゆっくり)
1333歩

階段昇降
(はやい)
2933歩

1000歩は約40kcal
みかん1個分の
エネルギーに相当します。
体重80kgの人の場合

子どもと遊ぶ
(立位)
933歩

庭の草抜き
1167歩

部屋の片づけ
1600歩

自転車で通勤
(16.1km/時未満)
1333歩



歩行またはそれと同等以上の身体活動を

1日60分以上(歩数8000歩以上に相当)が目標です。※2

※1 スポーツを通じた健康増進に関する調査研究【報告書】2018.3.1
※2 健康づくりのための身体活動運動ガイド 2023



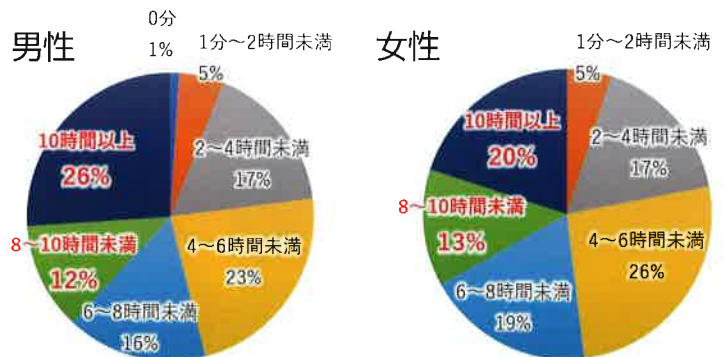
座りっぱなしは寿命が縮む！？

家でも仕事でも、座りっぱなしになっていませんか？

実は、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されています。※3

特に日本人は、世界の中でも座位時間がかなり長く、**男性の38%、女性33%が平日8時間以上座っている**ことが明らかになっています。

※3 Patterson R, McNamee E, Tainio M, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018; 33(9): 811-829.



厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」より作図
図. 日本人における平日1日の座位時間の割合

「20~30分に1回、席を立つ」まずはそこから始めよう

オフィスでの実践例

- ・用事がある時は内線を使わず歩いていく
- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ・立って仕事をする(昇降式デスクの利用も◎)
- ・立ってミーティングや会議をする

家庭での実践例

- ・見ないテレビは消す
- ・テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ・スマホやネットは時間を決める
- ・ネットショッピングよりも買い物に出かける

大切な人のために自分の健康を考えませんか？

君津地域の働く世代は、高血圧や肥満が多いことが課題です。

高血圧や肥満は、食事・運動などの生活習慣の影響が大きく、メタボリックシンドロームの要因となって動脈硬化を進行させます。重症化すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことも。

大切なことは、バランスの良い食事、適度な運動など、基本的な生活習慣の見直しです。

今できることに取り組んで、大切な人と健康に過ごせる未来を目指しませんか？

発行: 君津地域・職域連携推進協議会 ~君津地域に住む人・働く人の健康づくりを応援します~

【事務局】 千葉県君津保健所(君津健康福祉センター)地域保健課

TEL 0438-22-3744 / FAX 0438-25-4587

令和6年3月作成