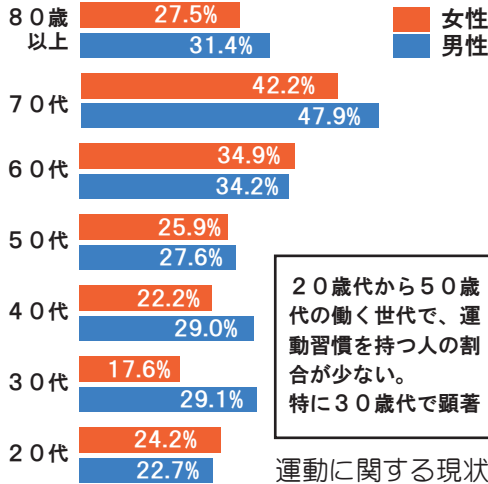




丸亀市では日々の健康づくりの一環として、生活に取り入れられる健幸10か条を制定しています。その中から令和4年度の重点項目の一つである、「6(無)理なく体を動かす日」を紹介します。

運動習慣があると答えた人の割合

R2年度丸亀市民対象アンケート結果



20歳代から50歳代の働く世代で、運動習慣を持つ人の割合が少ない。特に30歳代で顕著！

健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう！

- 1(い) つもよりのんびりする日
- 2(二) コチンStopの日
- 3 食3つの器で食べる日
- 4(事) 故から身を守る日
- 5(ご) はんを楽しむ日
- 6(無) 理なく体を動かす日
- 7(仲) 良くつながる日
- 8(歯) みがきを忘れない日
- 9(休) 肝日をとる日
- 10(受) 診する日

30歳代で運動をしていない理由は？	男性	女性
1位	仕事が忙しい	家事が忙しい
2位	きっかけがない	仕事が忙しい
3位	好きでない	きっかけがない

運動に関する現状は、忙しかったり、きっかけがなくて運動していない人が多いです。

おすすめの対策 いつもより10分多く動こう



日常生活の中で、今より少しだけ動いてみませんか？
例えば、10分のウォーキングが、およそ1,000歩で可能です。
距離にして、約600～700mを目標に歩いてみましょう。

注目ポイント

- ・ 視線は少し遠くに
- ・ 歩幅はいつもより少し広めに、スピードはやや速めに
- ・ 腕は体の後ろまで振ることを意識
- ・ かかとから着地し、親指のつけ根でけりだすように

無理せず、少しずつ！ 水分補給を大切に！

健診を受けましょう！

令和4年度飯山北地区
結核・肺がん検診日程

12月13日(火)

9:30～10:30 ファミリーマート
(東坂元) 丸亀 東坂元店

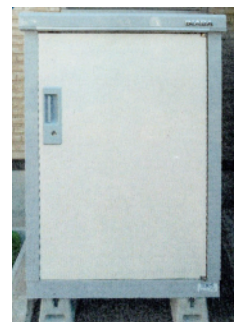
10:45～11:45 DCMダイキ飯山店
(川原)

使用済み油「廃食油」を
拠点回収いたします！！

家庭から出る使用済み食用油を
飯山市民総合センターにて、
回収いたします。

回収開始は12月1日～

ペットボトル(2ℓ)に入れて、
専用回収ボックスに職員に了解
を得てから、入れてください。



詳細は、市民生活部クリーン課まで 0877-58-7453