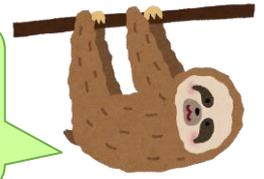


運動はどのようにして健康にいいの？

最近暖かくなって、外で運動するのが気持ちいいね
ナマケモノくんはしっかり健康を意識して運動できてる？



ずっと家でのおんびりごろごろしているよ。運動は疲れるし体が痛くなるから、運動しないほうが元気だよ。どうしてみんな運動すると健康に良いって言うんだろう？



運動が体にどう影響しているのか調べてみようよ！

運動が健康に良いと言われる理由は？

①中性脂肪の減少とHDL コレステロール（善玉コレステロール）の増加



中性脂肪は体のエネルギーになってくれる一方で、多すぎるとLDL コレステロール（悪玉コレステロール）を増やす原因になるよ。LDL コレステロールは血管の壁にたまって動脈硬化を進めてしまうんだ。**運動をすると中性脂肪を分解する酵素が活性化して、無駄な中性脂肪を減らしてくれるよ。**

運動をすることで**HDL コレステロール（善玉コレステロール）が増えて**、血管の壁にたまった**LDL コレステロールを減らしてくれる**んだって！



②血管のしなやかさを保つ



血管の内側の細胞は、血管を強くしなやかに保つ働きをもっているよ。運動をすることは血管の内側の細胞に良い刺激となって、働きが保たれ、血管のしなやかさも保たれるんだ。**血管が広がりやすいことで血圧が高くなりにくくなる**という効果があるよ。

③血糖の上がりすぎを防ぐ



血液中の糖は体や脳をはたらかせるのに大事だけど、増えすぎると血管や神経にダメージを与えてしまうよ。そこで、インスリンというホルモンが血液中の糖を細胞や筋肉に取り込ませて増えすぎを防いでいるんだ。

糖は筋肉のエネルギーになるから、運動をすることで、**糖がたくさん筋肉に取り込まれる**よ。このほかにも、運動習慣によって**インスリンの働きを邪魔する脂肪細胞を減らす**ことができるから、インスリンがしっかりはたらけて、血糖が上がりすぎないんだって。



脂肪、血圧、血糖。最近よく聞く**生活習慣病に大きく関係している**理由が分かったね。他にも骨や筋肉、肺のはたらき、免疫機能など様々な部分で良い変化が起こるよ。



運動が体にいいことはわかったけど、どのくらい運動をしたらいいんだろう？

一日の身体活動量が10分増加するだけで生活習慣病のリスクが下がるそうだよ！



たったの10分でも効果があるんだね！じゃあぼくは一日10分から始めてみようかな

日常生活の中に体を動かす機会はたくさんあるよ

今の生活から、毎日10分だけ多く体を動かしてみよう！

たとえば...

- 立って皿洗いをする
- 洗濯物を干す
- 食事の支度をやる
- お風呂上がりや朝起きたときにストレッチする
- ガーデニングや水やりをする
- 座ってラジオ体操をする
- コンビニに行くときは歩いて行く
- 犬の散歩にでかける
- 軽い筋力トレーニングをする
- 車ではなく自転車に乗って買い物に行く
- ウォーキングをする
- こどもと遊ぶ
- ジョギング
- 庭に出て農作業をする
- ランニング

体重60kgの場合、10分行くと消費エネルギーは約17kcal

体重60kgの場合、10分行くと消費エネルギーは約29kcal

体重60kgの場合、10分行くと消費エネルギーは約75kcal



家事をすることも含まれるんだね
ここから10分始めてみようかな

自分が無理なく楽しく続けられる
活動、運動を選んでみよう！



※病院にかかっている方は、かかりつけのお医者さんと相談してから運動を始めましょう

など

松島町では **健康ポイント事業** を実施しています。

30分のウォーキング、ラジオ体操などを1ポイントとして、100ポイントためていただいた方に、記念品を贈呈します（ひとり1回のみ。先着100名限定）。ポイントカードは5月号の広報まつしまと一緒に各家庭に配布してあります。松島町役場や保健福祉センターどんぐり、温水プール美遊など運動関連施設等でもポイントカードを配布していますので、ぜひご参加ください！

令和5年度
**チャレンジ松島！
健康ポイント**
実施期間：5月1日～10月31日
記念品引き換えは9月1日～11月30日まで

ポイントを集めて「健康」と「記念品」を手に入れよう！
記念品は毎月異なります

参加の方法 18歳以上の市民限定

- 1 ポイントカードを準備しましょう！
下記の順番で取り返ってカードはします。（有内の公民館でも受け付けています。）
- 2 ポイントを集めましょう！
運動や健康増進の活動、運動施設の利用でポイントがたまります。
- 3 記念品をもらいましょう！
100ポイント集めたポイントカードを役場市民福祉課または保健福祉センターどんぐりにお持ちください。その場で記念品を贈呈します。（0と11部のみ、先着100名限定）
- 4 さらに！！ 参加した方の中から抽選で5名様に地産品をプレゼントします！
抽選は11月15日に行われます。

ポイント早見表

項目	ポイント
1日に30分以上のウォーキング	1
1日1回以上のラジオ体操（毎朝の運動）	1
高齢者（75歳以上）の運動参加（1回）	1
運動施設の運動参加（1回）	1
市民センターの運動参加（1回）	1
市民センターの健康増進活動	5
がまね歩き（各々）	5
健康増進部・健康増進活動（各々）	5
高齢者（75歳以上）の運動参加（各々）	5
特定保健指導（健康増進委員会への参加）	1
健康増進活動の参加（1回）	1
ラジオ体操の参加（1回）	1
健康増進活動の参加（1回）	10
健康増進活動の参加（1回）	5
ポイントカードの返却（1回）	1
上記にあてはまらない種類の運動（1日1回）	1

令和5年度 チャレンジ松島！
健康ポイントカード

氏名 _____

ポイント開始日 _____

ポイント達成日 _____

※ポイント交換期間：5月1日～10月31日
※ポイント交換：9月1日～11月30日

松島町健康ポイント課
〒992-354-5705
健康課健康増進部（どんぐり） 電話022-355-0703

健康ポイント事業に関するお問い合わせは、松島町健康長寿課健康づくり班（022-355-0703）まで