

# \* 10月 Quiz の答え \*

答えはこちら↓↓

- 
- 1 今より「②10分」多く身体を動かすことを推奨している。
  - 2 「①30分」ごとに身体を動かし、座りっぱなしを避けることを推奨している。

いかがでしたか？

普段から元気に身体を動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、口コモ、うつなどの病気のリスクを下げるることができます。身体活動には、スポーツ等の「運動」だけでなく、家事や仕事等の「生活活動」も含まれます。運動は出来なくても、普段の生活で意識して身体を動かせば、立派な健康づくりに繋がります。まずは「今よりプラス 10 分」を目指して、日頃の生活活動で身体を動かすことのできるタイミングを探してみましょう。

上里町健康づくり推進総合計画でも、〈日頃から楽しく身体を動かそう〉を基本目標にしています。これからも皆さんで健康づくりに取り組みましょう。