



発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368

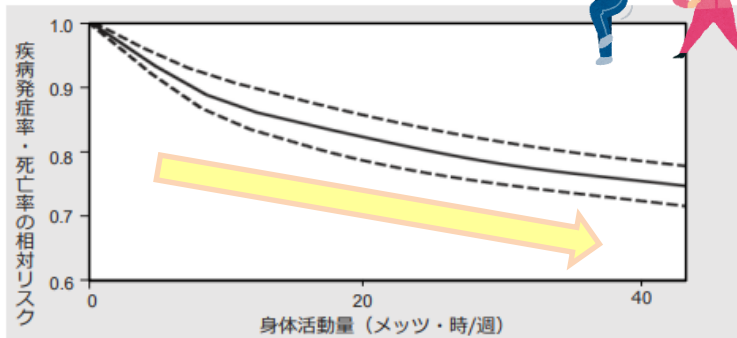


スポーツの秋！

身体を動かしましょう



スポーツやフィットネス等の運動や日常生活における家事や労働・通勤といった身体活動が多いほど、病気を発症したり死亡に至るリスクが低下すると言われています。ただし、無理は禁物です！身体を動かすときは、自分自身にあった運動量・内容で、怪我や体調に十分注意しながら行いましょう。



図表：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(厚生労働省)

座りっぱなしに注意！



デスクワークをしていたり、テレビやスマートフォンを見ていたりすると、ついつい座りっぱなしの時間が長くなっていませんか？
座りっぱなしは2型糖尿病等のリスクが高まるとともに、腰痛や肩こり、頭痛にもつながりやすく、仕事の効率にも影響する可能性があります。

通勤時間を利用して
身体を動かしましょう



家事に取り組むことも
身体活動に！



デスクワークのときも
30分に1度は
身体を動かしましょう



健診を受け
体調管理に努めましょう



休日は外出して
心身ともリフレッシュ♪



参考：健康日本 21(第三次)誰一人取り残さない健康づくりのために

きょうと探検ウォーキング事業「ある古っ都」開催中！

京都府では、ウォーキング等の健康づくりに継続的に取り組むきっかけづくりとして、スマートフォン用アプリケーションを活用したイベントを開催しています。

歩くことで景品がもらえるチャンスが発生！ご当地キャラクターにも出会える等楽しいしかけがたくさんあります。

開催期間：9月1日～11月30日

https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/2024arukotto_kaisai.html

保健所職員も
チームを組んで
頑張っています！

