

座り過ぎが健康リスクを高める?!

長時間座り続けると血流が悪化するほか、筋肉量が減少し、糖尿病などになる危険性が高まると指摘されています。また、1日に座っている時間が11時間以上の人は、4時間未満の人に比べて死亡リスクが40%高まるともいわれています。

参考:スポーツ庁Web広報マガジン DEPORTARE

お子さんも要注意!

長時間座ってテレビを見たりビデオゲームをしたりすることは、心の健康状態や睡眠時間に悪影響を与えると報告されています。「座り過ぎ」はお子さんにも関係する問題です。

参考:厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



今日からできる! 健康習慣

いつまでも元気に暮らすために知ってほしい、
今日からできる健康づくりのための
取り組みを紹介します。

— 第1回 —

「座り過ぎ」に気を付けよう

詳細「座り過ぎ」はウェルネス推進課 ☎211-3513、
中央健康づくりセンターと健康度測定は ☎562-8700、
西健康づくりセンターは ☎618-8700、
東健康づくりセンターは ☎742-8711

1日20回ずつを目標に
始めてみませんか?



教えてくれたのは
中央健康づくりセンター
運動指導員
くぼた 久保田さん

今日からできる! 座り過ぎ解消エクササイズ



肩甲骨の運動

猫背の改善や
肩凝り予防にも役立ちます。

- ①背筋を伸ばして、真っすぐ座ります。
- ②両肘を開いて肩甲骨を寄せ、ゆっくり前に戻します。

足の付け根の運動

安定した歩行や、ぽっこり
お腹の解消にも役立ちます。

- ①背筋を伸ばして、真っすぐ座ります。
- ②おへそをへこませたまま、左膝を5cmほど上げて、ゆっくり下ろします(右も同様)。



ふくらはぎの運動

血流の改善やむくみの解消に
効果があります。

- ①背筋を伸ばして、真っすぐ座ります。
- ②足を腰幅に開き、両足のかかとをゆっくり上げて、下ろします。



健康づくりセンターに行きませんか?

市内3カ所の健康づくりセンターでは、運動機器を使った有酸素運動や筋力トレーニングができます。腰痛や生活習慣病の予防・改善などを目的に、さまざまな運動教室も行っています。

場所 中央健康づくりセンター(中央区南3西11)、西健康づくりセンター(西区八軒1西1)、東健康づくりセンター(東区北10東7)
開館日時 火~土曜9時~20時30分(東健康づくりセンターは20時まで)、日曜・祝日9~18時、12/29~1/3は休館
利用料 一般430円(東健康づくりセンターは220円)ほか

中央健康づくりセンターでは、「健康度測定」も実施!

健康度測定では、運動負荷心電図検査や体力測定などを行い、その人に合った運動メニューを作成します。開催日時などの詳細は、ホームページからご確認ください。

対象 18歳以上の方
定員 申込時にご確認を
費用 3,000~8,000円。別途、血液検査の費用などが発生する場合あり
申込 電話、直接。中央健康づくりセンターへ

ホームページ

