

# 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～良い生活習慣は、気持ちがいい!～」

みんなで実践してみましよう!!

9月は健康増進普及月間です。普段の生活習慣を振り返り、何か始めてみませんか?今回は、標語の最初にもある、“1に運動”について、エクササイズガイド2006の活用方法等を紹介します。

## 1に運動

良い生活習慣を目指すためには、まず運動から!

**メタボリックシンドロームを予防する**

**「エクササイズガイド 2006」**

「エクササイズ2006」は、平成18年に生活習慣病の予防のために「どんな身体活動(生活活動・運動)をどのくらい実施すればよいか」を具体的な数値で表した運動指針です。

**健康に暮らすためには、1週間に、23エクササイズ以上身体活動が必要です。**

●**エクササイズとは?** : 身体活動の「量」を表す単位のことです。

身体活動強度(メッツ) × 時間で表されます。



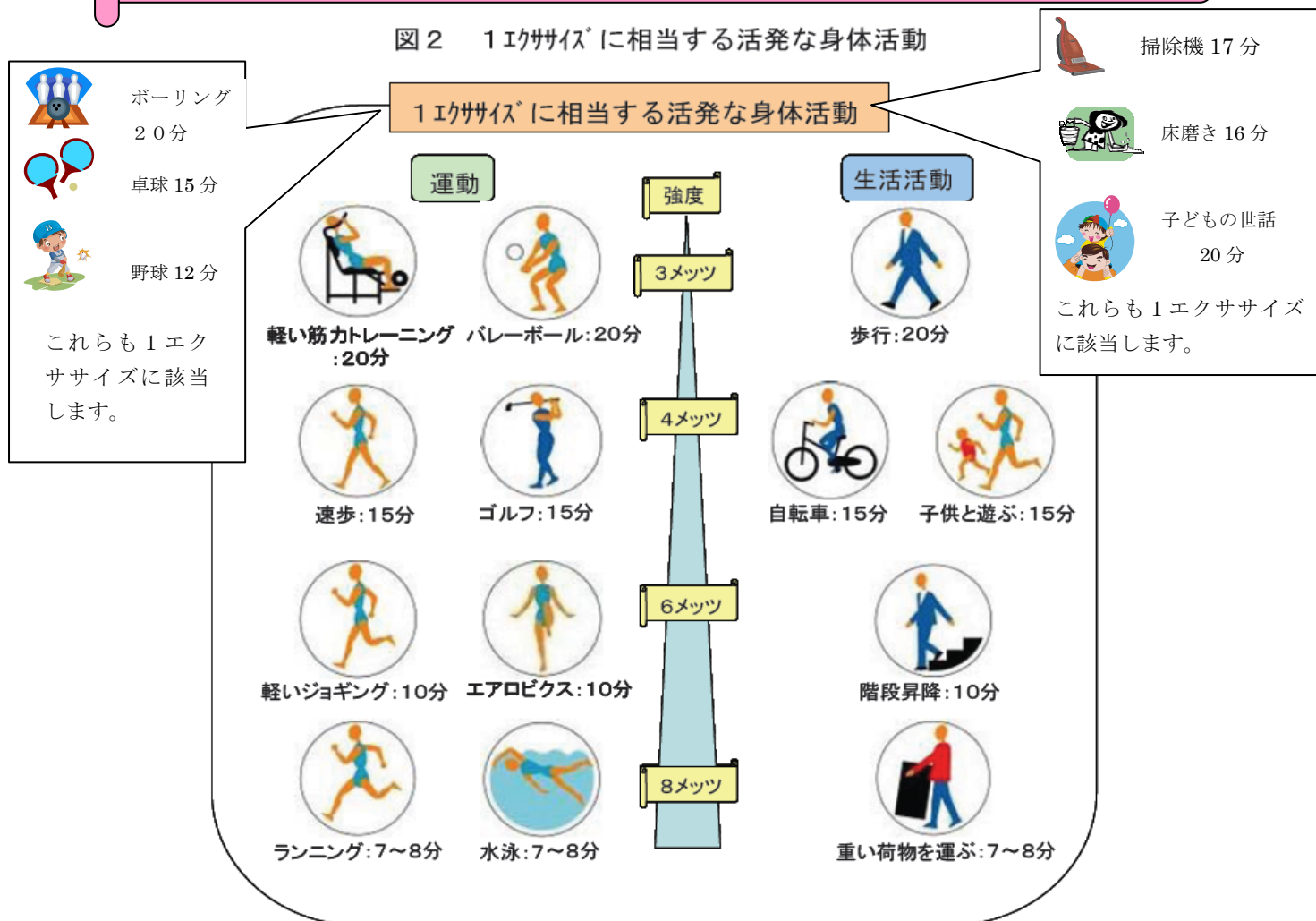
●**メッツとは?** : 身体活動の強度を表しています。

普段のみなさんは、何エクササイズでしょうか? 詳細は、裏面をご覧ください。

# 週23エクササイズ以上を目指しましょう！！

まずは、1エクササイズを知りましょう。

図2 1エクササイズに相当する活発な身体活動



※詳細について知りたい方は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

週23エクササイズを目指して、普段から身体を動かすことを心がけましょう。

来月は、“2に食事”について、食生活ワンポイントアドバイス等についてご紹介  
 します。お楽しみに☆

### 問い合わせ先

福島県県中保健福祉事務所健康福祉部健康増進課

電話：(0248)-75-7814