

全国生活習慣病予防月間2026



幸せは 足元から

多く動いて健康を実感

“多動”とは、身体を活発に動かすこと。“多動”は健康づくりに欠かせません。あまり無理な目標を立てて達成できないより、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。「2本の足は2人の医者」という格言があります。今より10分多く歩くことから始めましょう。



多動

家事は背中が
丸まりがち
合間のストレッチで
身体を動かそう！



いつもの散歩
コースから
少し寄り道♪



そろそろ休憩♪
かる~い伸びで
気分転換



たまには動きながら
書類確認！
新しいアイデアも？



QRコード(特設ページへ) ▶▶▶
<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/>



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>

幸せは足元から



多く動いて 健康を実感

「多動」とは、日常生活の中で身体活動量を増やすことを意味します。座りすぎを避け、運動や歩行を毎日の生活に取り入れることが大切です。大きな目標よりも、まずは今より10分多く歩くこと(=プラス10)から始めましょう。日々の小さな積み重ねが生活習慣病予防につながります。

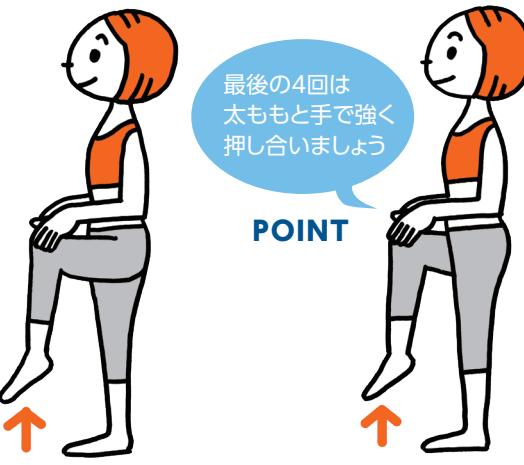
いま、その場でできる! 健康運動

(監修:田中喜代次先生)

ニーアップ



- ① へその高さで両手のひらを下に向けます



- ② 太ももをしっかりあげて、同じ側の手のひらとタッチ

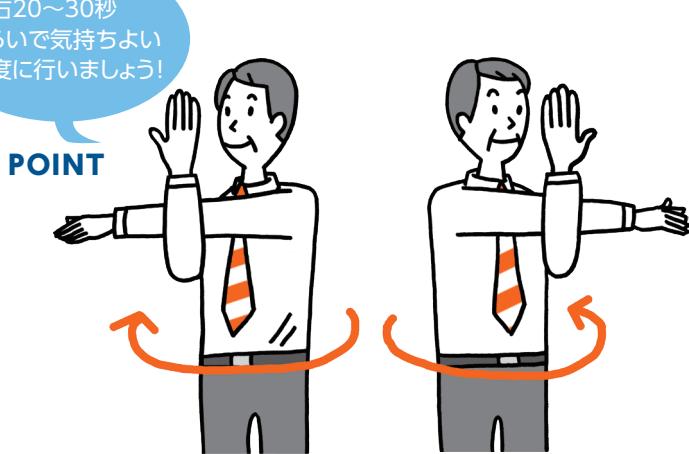


- ③ 左右交互に合計20回ほど繰り返します

肩・背中のストレッチ



- ① 左腕を水平に伸ばし、右腕で下から抱え、胸の前でクロス



- ② 軽く体に引き寄せ、さらに上体を右方向へ捻ります



- ③ 反対も同様に伸ばします

