

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。

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)

### ●日本生活習慣病予防協会 代表・和田 高士先生からコメント

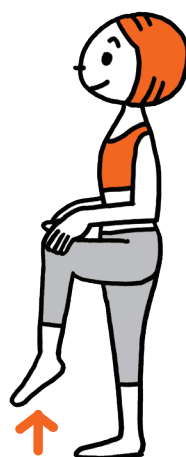
「多動」は、「一・無・二・少・三・多」に含まれる6つの健康習慣のひとつです。ヒトは動物の一種、文字どおり「動く」ものですが、現代社会ではなるべく動かなくてすむように工夫されてきました。しかしその一方で、動かない生活による弊害が、さまざまな疾患や不調を引き起こすことも分かってきています。大きな目標を掲げるより、まずは「今より10分多く動く」ことから始めてみましょう。より多く歩く、階段を使う、休憩時間に軽くストレッチをするなど、小さな工夫の積み重ねが未来の健康を守ります。

### ニーアップ



POINT

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



POINT

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



POINT

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

