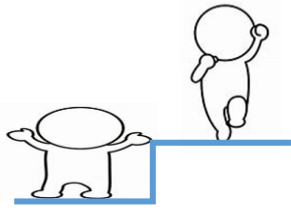


階段を利用した毎日プラス10分の運動



「Step by step」

～ 健康への着実な一歩 ～



ご存知ですか？「階段表示」

10月から〇〇区役所職員用階段に階段利用の効果や運動・食事のカロリーを表示しています。

心配なんです。「高い肥満率」

〇〇区役所 男性組合員の43.6%がBMI25以上※
(大阪市男性組合員35.6%)です。

また、男性組合員の40.7%が運動について「現在はしていない」もしくは「全くしたことがない」
(大阪市男性組合員は31.7%)と職場健診時に回答しています。

※BMI(体格指数)肥満の判断基準で、25以上は肥満と判定されます。



やっぱり心配なんです。「心疾患・脳卒中」

日本人の死因第2位は心疾患、第3位は脳卒中です。

肥満による内臓脂肪の蓄積は、血糖・中性脂肪・血圧を上昇させて動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は、脳卒中・心疾患を引き起こす危険を高めます。

「上の血圧は130台、下の血圧は80台だから大丈夫」と思っていないですか？

血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、心疾患・脳卒中にかかるリスクは高くなります。



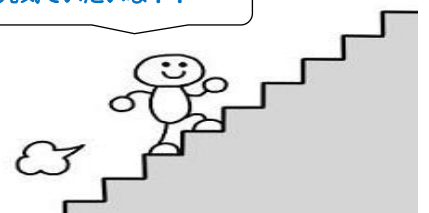
「減量」で改善するんです。

生活習慣病予防には、毎日プラス10分の運動が必要です。通勤時の階段利用等、意識的に身体を動かして体重を減らせば、血糖・中性脂肪・血圧の値は改善します。

朗報なんです。「内臓脂肪は皮下脂肪より減りやすい」

腸の周りについている内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて運動量を増やしたり食事量を減らすだけで簡単に減ります。

いつまでも元気でいたいな！！



すごいです。「階段昇降」

重たい!?自分の身体を、前でなく上に持ち上げながら後ろに蹴って階段を上る。この動作は平地を歩くより2～3倍の運動強度で立派な運動です。「太ももの前の筋肉」「お尻の筋肉」「お腹と背中の中の筋肉」を使うので、生活に欠かせない、立つ・歩く・姿勢を維持する重要な筋肉を鍛えます。

細切れでもいいんです。「毎日プラス10分の運動」

職員用階段1階から2階の部分利用等、細切れ運動でも大丈夫。ゆっくり、無理せず、1日トータル10分の運動が大切です。職員用階段を上って、モチベーションを維持しませんか。