

動けば変わる!変わればもっと動く! 運動の魅力と糖尿病予防

わかっていてもなかなかできない習慣的な運動。高浜市の運動習慣は他市と比較すると高くありません。運動には明確な糖尿病予防効果があり、また、美容、健康、若さの維持やストレス解消など、うれしい効果は盛りだくさんです!できることから始めませんか?

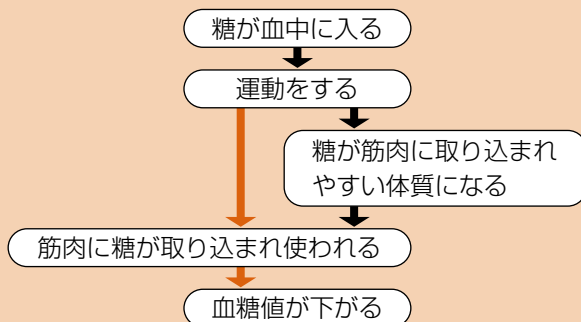
県内運動習慣者割合順位 (54市町村)

男性		
1位	尾張旭市	40.1%
2位	知多市	37.5%
3位	豊田市	37.4%
(中略)		
43位	高浜市	27.2%

女性		
1位	尾張旭市	39.8%
2位	瀬戸市	37.4%
3位	犬山市	36.4%
(中略)		
40位	高浜市	27.9%

健康日本21 あいち新計画の目標項目に係る自治体の取り組み状況調査(平成26年市町村実態調査)より「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施」で「はい」と回答のあった者の割合

効果的な運動の目安



高浜市では、医療費順位で
糖尿病が1位となっています。
(平成25年度)



- ★運動は、カロリーを消費する効果があるため、肥満予防に重要な役割を持っています。肥満予防により、インスリンの効きが維持向上します。
- ★運動をすることで、筋肉に糖が更に取り込まれやすくなり、血糖の上昇をおさえる効果があります。

効果的な運動の目安

有酸素運動



ウォーキング、ハイキング、水泳、ラジオ体操、サイクリング、水中運動、太極拳、エアロビックダンスなどの、呼吸をしながら20分以上継続してできる運動

筋力
トレーニング



ダンベル運動、腹筋、スクワットなどの瞬間的な力を掛ける運動

◎1日の運動目安量◎

時間：30～60分

回数を分けても効果あり!

ウォーキング：

1日4000～6000歩を汗ばむ程度でリズムカルにサクサク歩く!

筋トレ：15分程度。ダンベルの目安500g～2kgの負荷

運動を続けるためのポイント!

- ★いつでもどこでも1人でできる運動がベスト!
- ★きつすぎず楽すぎない、少し汗ばむ程度が目安
- ★家事、通勤などは運動のチャンス!少し遠回りしたり動きを大げさにしてみましょう。