



## 家事などの生活活動でも意外と運動になる！

運動をする時間がとれない忙しい方は、ふだんの生活活動を意識して、今より少しでも多く身体を動かしてみたいか？

**検証！** それぞれの生活活動を **10分** 続けると、どのくらいの歩数に相当する？※1

ウォーキング  
**1000歩**

洗濯物を干す  
**667歩**

階段昇降  
(ゆっくり)  
**1333歩**

階段昇降  
(はやく)  
**2933歩**

1000歩は約40kcal  
みかん1個分の  
エネルギーに相当します。  
体重80kgの人の場合

子どもと遊ぶ  
(立位)  
**933歩**

庭の草抜き  
**1167歩**

部屋の片づけ  
**1600歩**

自転車で通勤  
(16.1km/時未満)  
**1333歩**



歩行またはそれと同等以上の身体活動を

**1日60分以上(歩数8000歩以上に相当)**が目標です。※2

※1 スポーツを通じた健康増進に関する調査研究【報告書】2018.3.1  
※2 健康づくりのための身体活動運動ガイド 2023



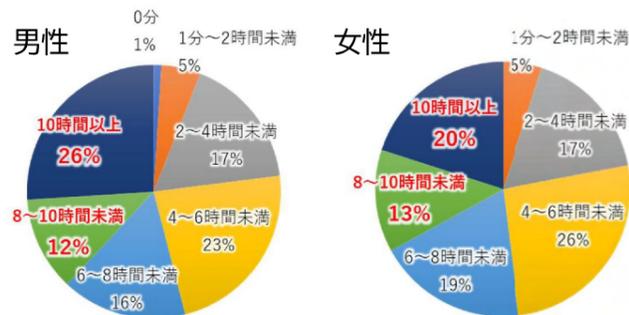
## 座りっぱなしは寿命が縮む！？

家でも仕事でも、座りっぱなしになっていませんか？

実は、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されています。※3

特に日本人は、世界の中でも座位時間がかなり長く、**男性の38%、女性33%が平日8時間以上座っている**ことが明らかになっています。

※3 Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018; 33(9): 811-829.



厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」より作成

図. 日本人における平日1日の座位時間の割合

## 「20~30分に1回、席を立つ」まずはそこからはじめよう

### オフィスでの実践例

- ・用事がある時は内線を使わず歩いていく
- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ・立って仕事をする(昇降式デスクの利用も◎)
- ・立ってミーティングや会議をする

### 家庭での実践例

- ・見ないテレビは消す
- ・テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ・スマホやネットは時間を決める
- ・ネットショッピングよりも買い物に出かける

## 大切な人のために自分の健康を考えませんか？

君津地域の働く世代は、高血圧や肥満が多いことが課題です。

高血圧や肥満は、食事・運動などの生活習慣の影響が大きく、メタボリックシンドロームの要因となって動脈硬化を進行させます。重症化すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことも。大切なことは、バランスの良い食事、適度な運動など、基本的な生活習慣の見直しです。**今できることに取り組んで、大切な人と健康に過ごせる未来を目指しませんか？**

発行: 君津地域・職域連携推進協議会 ~君津地域に住む人・働く人の健康づくりを応援します~

【事務局】千葉県君津保健所(君津健康福祉センター)地域保健課

TEL 0438-22-3744 / FAX 0438-25-4587

令和6年11月

毎日忙しい働き盛りのあなたへ

# ちょこっとちょいトシで カラダも心も軽やかに！



千葉県  
マスコットキャラクター  
チーバくん

こんな悩みはありませんか？

疲れがとれにくい

体力に自信がない

運動しなきゃ  
いけないけど

時間が無い！



そんなあなたに朗報です

## 日常生活の動きが運動に変わる！

理学療法士直伝のいつでもどこでもできる運動・ストレッチをご紹介します

普段行っていることに、運動の「要素」を加えてあげると、普段行っていることが運動に変わります。続けるコツは「場所」と「タイミング」を決めること。まずはひとつやってみましょう！

### 日常生活で



歯磨きしながら  
**スクワット**  
3秒で下げて  
3秒キープ  
3秒で上げる  
×10回

調理しながら  
**つま先立ち**  
3秒であげて  
3秒キープ  
3秒で下げる  
×10回

### 畳みながらストレッチ



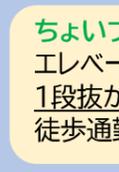
### 通勤で



バスで座りながら  
**ドローイン**※  
息を吐きながら  
お腹を凹まして  
10秒キープ  
※腹式呼吸



電車で立ちながら  
**かかと浮かし**  
+ドローイン※  
踵を浮かして  
お腹を凹まして  
お尻を締めて  
10秒キープ  
※腹式呼吸



**ちょいプラス**  
エレベーターから階段に  
1段抜かしが効果的  
徒歩通勤の方は大腿で

### 職場で



コピーしながら  
**ストレッチ**



**ワークプラス10**  
WORK + 10  
仕事しながらもう10分！  
職場でできるおてがるな  
ストレッチを紹介しています。



千葉県ホームページ

国保直営総合病院 君津中央病院 理学療法士 監修

ちょっとしたスキマ時間にできる「ちょいトレ」で身体も心もすっきりリフレッシュ！

休日は、君津地域の魅力を感じながら体を動かしませんか？

次のページで**おすすめのスポット**を紹介します！

NEXT

# きみつ地域おすすめお出かけスポット

～自然の中で体を動かそう！～

## 木更津市

- ① 小櫃堰公園  
小櫃川沿いにある公園で、外周はランニングコースになっています。川沿いの桜並木は満開を迎えると絶景。子供も遊べる遊具があるので、家族みんなで楽しめます。(木更津市祇園字中鴨358)
- ② 潮浜公園  
海に面した公園には、広々とした芝生の広場やテニスコート、スケートパークもあります。海岸沿いを散策できる遊歩道があり、海を眺めながらウォーキングもおおすすめです。(木更津市潮浜1-12)
- ③ オーエンススポーツフィールド(江川総合運動場)  
野球場、テニスコート、陸上競技場、サッカー場などがある総合運動施設。子供に人気のアスレチックや遊具があるちびっこ広場もあります。(木更津市江川959-1)
- ④ 矢那川沿い  
春には川沿いがピンク色に染まる見事な桜並木があり、桜の名所としても有名。川沿いの道はアップダウンが少ないのでランニングにも最適です。(木更津市大和2丁目付近)
- ⑤ コスモスロード 馬来田の路  
JR馬来田駅から徒歩10分。戦国時代にこの地に居城を構えた房総武田氏ゆかりの武田川に沿った清々しいウォーキングロードです。秋にはコスモスが咲き乱れ、心身のリフレッシュに最適です。(木更津市真里谷)
- ⑥ 健康増進センター いきいき館  
室内温水プール25m、幼児用プール、トレーニングルーム、スタジオなどがあります。当日申込みできるレッスンもあるので近くのショッピングモールの買い物に立ち寄ってみては。(木更津市潮浜3-1)
- ⑦ 太田山公園  
公園内のさみさらずタワーがシンボル。桜の時期には賑わう人気スポット。公園内には郷土博物館や旧安西家住宅(文化施設)もあり、歴史を感じながら散策ができます。(木更津市太田2-16)

## 富津市

- ⑧ 千葉県立富津公園  
富津岬の先端に位置し、景観を楽しみながら、ウォーキングにも最適です。夏は屋外ジャンボプールがお子様連れに人気。屋内プールは年間利用できます。キャンプ場、テニスコート有。(富津市富津2280)
- ⑨ 市民ふれあい公園  
自然豊かで広大な公園です。季節の野鳥や草花も見られます。健康遊具広場や、こどものアスレチック、ウォーキングコース等があります。自然を楽しみながら園内の散策はいかがですか。(富津市新富146-2)
- ⑩ 富津みなと公園  
富津岬が一望でき対岸には神奈川県を望む広大な海と豊かな緑に囲まれた自然溢れる公園です。海一面に広がる夕景や中央にある展望台から望む富士山は絶景。ピクニックにもおすすめ。(富津市新富112-1)
- ⑪ 市民の森  
夏にはキャンプ場も開設され、南房総の観光拠点としても絶好のロケーションです。駐車場、遊歩道も整備されており、4km~6kmのハイキングも楽しむことができます。(富津市豊岡2785-1)
- ⑫ 総合社会体育館  
トレーニングルームにウエイトマシンやランニングマシンがあります。アリーナは予約制で卓球、バドミントンなど様々なスポーツができます。(富津市新富80-4)
- ⑬ もみじロード  
志駒川に沿って約10km続く県道182号は、もみじロードと呼ばれ、県内屈指の紅葉の名所として有名です。絶景を望みながらのウォーキングは最高です。11月下旬~12月上旬頃が見頃です。(富津市志駒~山中)
- ⑭ 鋸山  
標高329メートルの低名山として四季を通して親しまれています。ハイキングマップに沿って、のんびり登山道を歩くのがおすすめです。大人気の地獄のそきをぜひ体験してみてください。(富津市金谷)

## 袖ヶ浦市

- ⑮ 袖ヶ浦公園  
梅、桜、菖蒲など、四季折々の花や緑にあふれ、散策に最適です。広い芝生やアスレチックもあり親子で楽しめます。(袖ヶ浦市飯富2360)
- ⑯ 百目木公園  
ウォーキングコースや大型遊具があり、家族と一緒に楽しめるスポットです。夏は屋外のプールがお子様連れにも大人気です。(袖ヶ浦市百目木200)
- ⑰ 健康づくり支援センター ガウランド  
室内20mの温水プール、浴室、トレーニングルームなどを完備。地域の健康づくりの拠点です。様々な年代に向けた教室のプログラムもあります。(袖ヶ浦市三ツ作1862-12)
- ⑱ 袖ヶ浦海浜公園  
高さ約25mの展望塔からは、東京湾アクアラインや海ほたる、天気の良い日には富士山、東京スカイツリーも望めます。心地よい潮風を感じながらウォーキングはいかがですか。(袖ヶ浦市南袖36)
- ⑲ 広域農道 フラワーライン  
高低差の少ないまっすぐの道で、サイクリングやジョギングにぴったりです。秋にはコスモスが咲き乱れ、美しい景色の中で体を動かせます。(袖ヶ浦市神納~三箇)
- ⑳ 袖ヶ浦市臨海スポーツセンター  
長浦駅近くあり、高校生以上が利用できるトレーニングジムを完備。大人向けの教室イベントも開催されています。\*プールは廃止となりました。(袖ヶ浦市長浦1-57)

## 君津市

- ㉑ 内みのわ運動公園  
無料で利用できるちびっこ広場や、散策に最適な日本庭園の他、予約制でテニスや野球などの様々なスポーツ施設を利用することができます。卓球場は当日利用可能。空き状況は施設に要確認。(君津市内箕輪1-1-1)
- ㉒ 君津メディカルスポーツセンター  
25m室内プール、浴室、サウナ、トレーニングルームなどが利用できる総合運動施設です。各種教室も開催されているので、健康維持・体力増進にご利用いただけます。(君津市西君津11-1)
- ㉓ 君津勤労者総合福祉センター  
㉒君津メディカルスポーツセンターに隣接。トレーニングルームには各種トレーニングマシンを設置。個人で利用が可能です。(君津市西君津11-6)
- ㉔ 君津中央公園  
様々な世代が楽しめる君津市民の憩いの場。子供向けの遊具だけでなく、健康遊具も設置されており、ストレッチなどにも利用できます。家族みんなで出かけてみてはいかがでしょうか。(君津市久保5-1-1)
- ㉕ 三舟山  
ゆるやかな山道は軽めのハイキングに最適です。天気が良ければ、山頂の展望台から東京湾まで望むことができます。周辺ではホテルを見ることもできます。(君津市小香359-1)
- ㉖ 清水溪流広場 濃溝の滝・亀岩の洞窟  
清水溪流広場は、笹川上流に位置し、豊かな自然に囲まれた遊歩道が整備され、新緑、ホタル、紅葉と四季折々の魅力が楽しめます。清々しい空気の中で、ウォーキングはいかがですか。(君津市笹1954)
- ㉗ 亀山湖・亀山ダム  
亀山ダムは、小櫃川の上流に位置し、千葉県で最初の、そして最大の多目的ダムです。ダム湖である亀山湖は、サイクリングやハイキング、ボート遊びなどができ、自然の中で体を動かすのに最適です。(君津市川俣旧川俣8)



## ウォーキングの効果を高め 継続するためのコツ

- ・自然の景色の変化を楽しみましょう。
- ・腕を振り、大またで踵からつき、つま先で蹴り出しましょう。
- ・20~30分程度歩き、軽く息が弾むくらいがベスト。
- ・食後1時間程度は空けて、こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・天気や調子が悪い時は休むことも必要です。



こちらもお活用ください  
健康づくりに役立つ県内のウォーキングマップ  
ふさのくに歩いて健康マップ/千葉県

紹介している市営施設は、利用にあたり予約が必要な場合や、市外の方の利用料が異なる場合があります。  
**必ず事前に施設にご確認ください。**