

「第2次 健康りっとう21」

からだによい食事 (Wholesome food)
や運動 (Wholesome exercise) で
健康で自分らしい人生 (Wonderful
Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.10

運動しよう！

運動ってどのくらいすればいいの？



ある女性たちの会話

今から、将来のため
に丈夫な体を作
っておかないとい
けないと思うのよ。

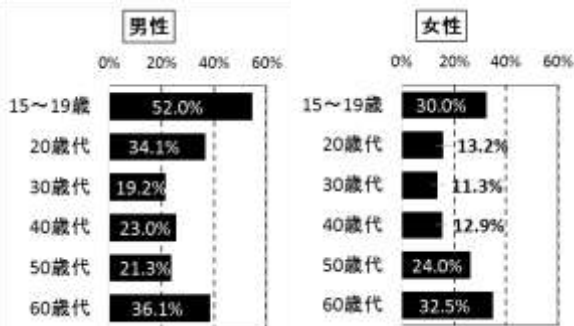


そうね。体力的にも
年々落ちてきている気
がするし、骨粗しょう
症も心配だしね…

栗東市では、学校を卒業
すると、急に運動量が減っ
ているな。

栗東市の20～40歳代の女性は、約1
割の人しか定期的に運動ができていな
いね。

1日30分以上汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人



資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

「運動習慣を持つようにしよう」と思っているあなた！

週2日以上、30分以上 息が弾み汗をかく程度の運動を！

体力（全身持久力や筋力等）の向上や運動機能向上のために必要な運動量です。



ラジオ体操



ウォーキング

自分の体重を使った
軽い筋力運動



その他：卓球、社交ダンス、ゴルフ、野球など

他の人が運動しているのを見たり、運動グッズを目につくところに置いたり、継続できるよう工夫しよう。

まずは、週2日から、運動習慣が
続くようにしましょう。

※心疾患や腎疾患、脳卒中、生活習慣病や腰痛などがある場合には、かかりつけ医師に相談してから運動するようにしましょう

市のホームページ（<http://www.city.ritto.shiga.jp>）にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101

