

たじみ健康ハッピープラン



運動編



0~19歳の
行動目標

- 食生活**
- ・朝に野菜を食べる
 - ・薄味になれる

- 運 動**
- ・遊びやスポーツで体を動かす

- 喫煙対策**
- 加熱式タバコを含め
 - ・受動喫煙を受けない
 - ・タバコの害を知る
 - ・タバコを吸わない

今しかできない!? 骨量(骨密度)を増やせるのは20歳まで!

骨量(骨密度)の一生

10代で急増
20歳前後でピーク
その後、年齢とともに徐々に減少



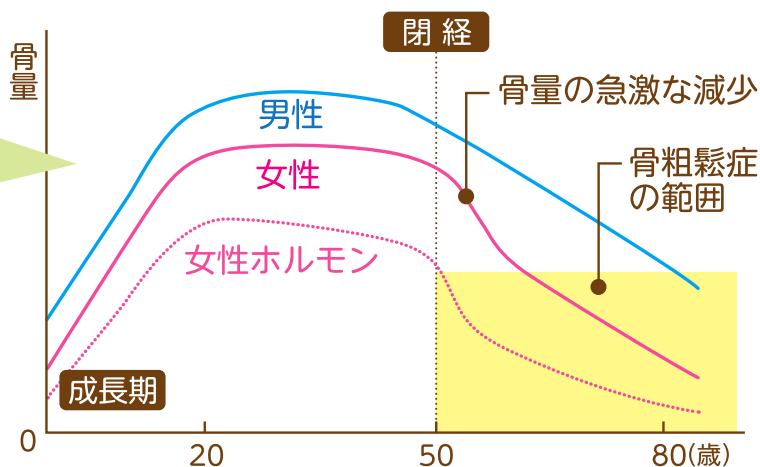
丈夫な骨を作るコツ

バランスの良い食事



適度な運動

図1：年齢にともなう骨量の変化



資料：折茂肇監修，骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル第2版 P3 より引用
参考：旭化成 骨検 (<https://honeken.jp/age/>)

すきま時間に動くだけ!? ちょこちょこ運動のコツ

例えば

勉強やゲーム、スマホなど、座ったまま過ごす時間が増えていませんか？
すきま時間は、ちょこっと立ちあがり、ちょこっと動くことを意識してみましょう！

帰宅後



ソファでごろごろ

STEP 1



背筋を伸ばして座る

STEP 2



ダンス動画を見て一緒に踊る♪

他にもこんな方法が

- ・別の階のトイレを使う
- ・CMの間はスクワット
- ・自転車や徒歩での通学
- ・歩数アプリで楽しく歩く
(ポイ活、キャラ育成など)

休日は



ベッドでごろごろ

STEP 1



簡単筋トレをやってみる

STEP 2



家の周りを散歩して映える写真を撮る♪

スポーツ
だけが
運動じゃ
ないんだ!



たじみ健康マイレージが、皆さんの運動のお手伝いをします!

アプリをインストールして、スマホを持って歩くだけ! 目標歩数に到達すると、抽選で素敵な賞品が当たる!
詳細は右のQRコードから 対象 16歳以上(2011年4月1日以前に生まれた方)

