

スポーツ・運動カード

名前: _____

10分以上の運動や活動を週に2日以上行いましょう。3週間取り組んでみましょう。

ウォーキング以外のスポーツ・運動を行う場合に、このカードへ記入してください。

～利用方法～

①10分以上の運動を2日以上した週に、○印をつけましょう。

②このカードとともに応募用紙を保健課へご持参いただくと、ポイントシールをその場で貼ります。

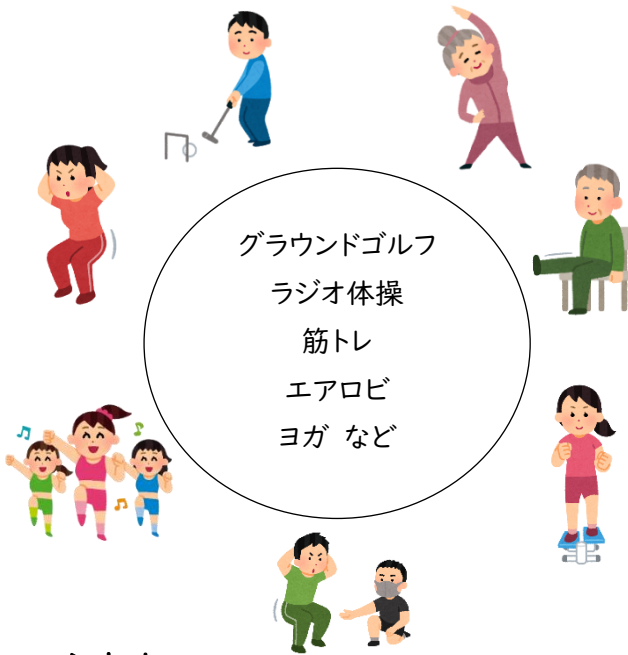
開始日: 月 日 ~ 終了日: 月 日
週に2日、10分以上のスポーツや運動等に取り組む

2週間以上、取り組めていることがポイント
を差し上げる条件となります。

○:週に2日実施 △:週に1日実施 ×:未実施

例	1週間目	2週間目	3週間目
○			
ラジオ体操 10分 グラウンドゴルフ 40分			

-----切り取らないでください-----



～健康寿命を延ばす運動習慣～

運動は体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果があります。また、骨に刺激を与えるので、骨粗しょう症予防やロコモティブシンドローム（加齢による運動器機能の低下）予防も期待できます。

〈運動の効果〉

- ・高血圧や血糖値の改善
- ・脂質異常症、動脈硬化の改善
- ・骨の強化
- ・肥満の解消
- ・心肺機能の強化
- ・リラックス効果 など



～注意点～

- 自分の体調や体力に合わせて、マイペースで取り組みましょう。
- 体調がすぐれない時や、天候の悪い時は無理に行わないようにしましょう。
- 楽しんで取り組みましょう。
- 適度に休憩を取り、水分補給をしましょう。
- 事故やけがに気をつけましょう。

今より10分多く体を動かすことで、生活習慣病や、がんのリスク等を減らすことができます。今より10分多く、体を動かしましょう。

八頭町 保健課