

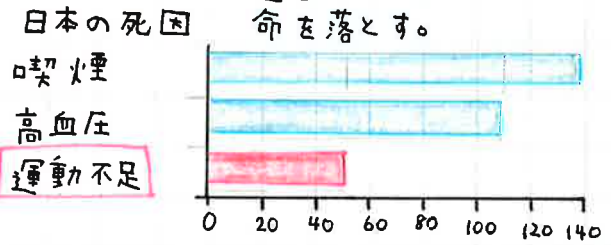
生活改善新聞

発行者

菅生中学校
二年四組
甲斐帆乃花

1日30分の運動で健康に!?

「運動不足」で毎年5万人が命を落とす。



日本では運動不足が原因で毎年5万人もの人が亡くなっている。しかし、1日たった30分運動するだけで、健康にすることができるといわれている。

ウォーキングなどの誰でも身近でできる運動をすることで、寿命が延び、心臓病やがんを予防し、加齢とともに失われた筋肉や骨の強度を回復させ、不安や抑うつ、ストレスを下げることもできる。

「**心臓機能**を高めたり、**エネルギー**を消費して**痩せる**」ことも、**ダイエット**にも適している。**むくみ**がなくなるため、老廃物などの水分の滞りを解消してくれる。

また、**習慣化**することによって、さらに効果を高めることができる。様々な効果がある**1日30分運動**が、**実際**われわれの生活にどのようなメリットがあるのだろうか。



Q. 質問

周りの人が日頃どんな運動をして健康になる努力をしているのか、日頃運動をしていない人はどのような生活習慣を送っているのか。身近な人に聞いてみた。

母: 40代

- 毎日お風呂上がりにストレッチをしている。
- 仕事で歩く事が多い。

叔父: 40代

- タバコの吸い過ぎで息はすぐ切れる
- 歩いてなすすぎで膝はすぐ痛くなる

1日10分~運動しよう!

日頃どんな運動していますか?

編集後記

1日30分の運動をすることで、誰にでもなる可能性がある生活習慣病の予防、がんの予防ができるのはとてもいいと思ったので、周りに広めていきたい。また、今もはやっているコロナウイルスは手洗い、うがいなど、身近な所から気を付けることができるので、改めてこれからは継続的にしたいと思った。

薬局の窓口にて提示すること、**医療費**の自己負担額が軽くなる。

運動を楽しく続けることで、生活習慣病の予防改善や介護予防を通じて健康寿命の延伸や社会全体での医療費抑制への貢献が期待されている。

布され、医療機関にかかった際に病院や薬局の窓口にて提示すること、**医療費**の自己負担額が軽くなる。

負担が軽くなる!

医療費



医療保険制度に加入することによって、病気やけがになた際、お金の負担が軽減される。