



長野県民のための！

第2版

長野県版
身体活動ガイド

ずくだす ガイド

まずはあなたのずくチェック！

当てはまるものに☑をつけ、
あなたのずくレベルをチェックしてみましょう！



長野県PRキャラクター
「アルクマ」©長野県アルクマ

- ☐ 日頃からこまめに立つこと・動くことを心がけている。
- ☐ 週1回以上、散歩・筋トレ・スポーツを楽しんでいる。
- ☐ 家族や仲間と一緒にからだを動かしている。

チェックが0のあなたは

小ずくを出そう



チェックが1つのあなたは

今より10分
多く動こう



チェックが2つ以上のあなたは

仲間にも
広めよう



どんな身体活動をしたらよいか、この中をみてみよう！▶

詳しくは
中へ

身体活動とは？

身体活動

運動

(スポーツ等)

生活活動

(家事、通勤等)

からだを動かすことを「身体活動」と言い、身体活動には「運動」と「生活活動」があります。運動はできなくても、ふだんの生活を意識してからだを動かせば立派な健康づくりになります。

その言葉どういう意味？



ずくだすガイドの用語

- 「ずく」とは……………やる気を出して動くこと。ここでは、日常生活の中で可能なものから今までより10分多く、元気に体を動かすことを指します。
- 「小ずく」とは……………こまめに動くこと。ここでは、じっとしている時間を減らし、おっくうがらずに動くことを指します。
- 「ずくなし」とは……………座りっぱなし、ごろごろ横になっている時間が長いことを指します。



チェックが0のあなたは！

小ずくを出そう

座りっぱなしやじっとしている時間(ずくなし)を減らし、こまめに動こう



座りっぱなしが30分続いたら3分立とう



買い物は見て歩いて探そう



掃除はこまめにやろう



散策しよう

小ずくがある！



ずくなし「不活動」から
ずくだす「活動的」へ
切り替え(スイッチ)しよう
まずは身体活動を10分増やし、
じっとしている時間を減らそう

信州にはずくがある！

チェックが**2**つ以上のあなたは！

仲間にも広めよう

「ずく」を出して仲間を増やそう、そしてもっと活動的に！



仲間と一緒に健康づくりの知識を学ぼう



みんなで楽しく山登り



雪かきは近所・地域で助け合い



マラソン大会やスポーツイベントに参加



みんな集まれば、ご当地体操！



ご当地体操
YouTube

アルクマ筋トレ
YouTube



CM中は運動タイム
筋トレ、バランス運動を
取り入れよう



階段を積極的に使おう
(下りは特に効果的)



実りを期待し、農作業



いつでもどこでも
ウォーキング・サイクリング



信州の冬を楽しもう

チェックが**1**つのあなたは！

今より10分 多く動こう

今より「ずく」を出して少しでも長く、
少しでも元氣にからだを動かそう。

もっと活動的に！「ずく」のめやす（身体活動の推奨事項）



すべての県民の方へ

- 今よりも少しでも多くからだを動かそう。
まずは10分、さらに15分からだを動かしてみましょう
- 座りっぱなし（ずくなし）の時間を短く！
長時間のテレビ・スマートフォン・ゲーム等の時間を見直そう

こども

- 元気にからだを動かそう。
－目安は1日60分以上
- 週3日はからだを強くする運動を！
（かけっこ・鬼ごっこ・ジャンプ等）

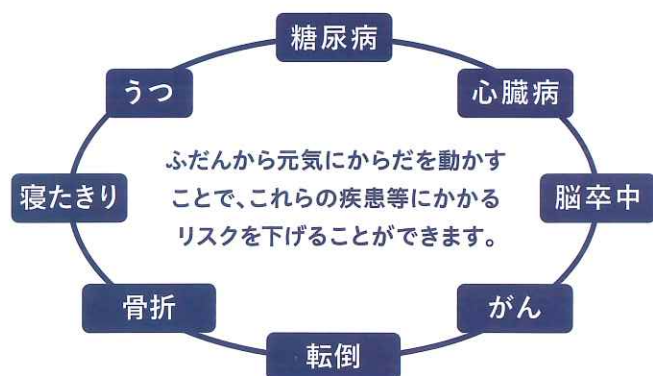
成人

- 今よりも少しでも多く歩くことを心がけよう。
－目安は1日8,000歩（身体活動60分）
- 週2～3日は筋トレを！

高齢者

- 外出する機会を大切に！
－目安は1日6,000歩（身体活動40分）
- 週2～3日は筋トレを！
- 週3日以上は多要素な運動を楽しもう。
（体操・ダンス・ヨガ等）

身体活動の効果



信州ACEプロジェクト

現在、長野県は健康長寿世界一を目指し、生活習慣の改善に取り組む健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を展開しています。

Action 体を動かす

運動

Check 健診を受ける

健診

Eat 健康に食べる

食生活

各種情報は
こちらから



安全のために、からだを動かす際に以下のことを心がけましょう

- ①からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ②体調の悪いときは無理をしない。
- ③病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

「ずく」を出して
健康と長寿を
手に入れましょう。

