

## 行ったつもりで歩こう!!



例 身長160cmの人が、1日 8,000歩 30日 歩いた場合

- 歩幅60cmの場合（ウォーキング時）

$$0.6\text{m} \times 8,000\text{歩} \times 30\text{日} = 144,000\text{m} \\ = 144\text{km}$$

- 歩幅50cmの場合（日常生活時）

$$0.5\text{m} \times 8,000\text{歩} \times 30\text{日} = 120,000\text{m} \\ = 120\text{km}$$

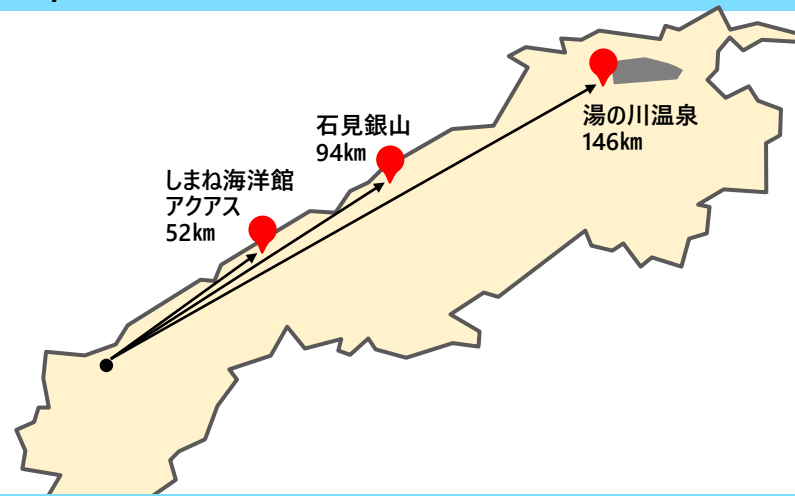
益田から(JR)

浜田… 41.2 km  
江津… 60.2 km  
大田市… 97.3 km  
出雲市… 129.9 km  
松江… 162.6 km

例 歩幅60cmで、1日 8,000歩を歩いた場合

益田から

10日… 48 km  
20日… 96 km  
30日… 144 km



## 「益田版益ます元気体操」をやってみよう!!

いつでも・誰でも・気軽にできる、益田市のご当地体操です



リフレッシュできる体操です。

休憩時間や会議の前後、座りっぱなしの時などに行うと気分も体もリフレッシュするのでオススメです!

〈体操の特徴〉

- ストレッチと筋力アップの体操を、組み合わせています
- 体操用に編曲した益田市歌に合わせて体操します

● 益田市 HP で動画掲載中!!

● YouTube で配信中!!

下記の『QRコード』を読み取ると、見ることができます

《通常バージョン》 《スピードアップバージョン》



お子さんにはスピードアップバージョンがおすすめ!

● 「ひとまるビジョン」で放映中!!

毎日(月～日) … 6:05  
月火水木金土 … 12:55、15:25

● CD・DVD貸出中!!

益田市立保健センターや公民館で貸し出しています

令和7年度

健康ますだ市21 運動部会

# 運動チャレンジ

～ 楽しく体を動かそう～

チャレンジ  
期間

10月から12月のうち1か月



運動チャレンジ  
とは

健康ますだ市21運動部会では、「体を動かす楽しさの普及啓発をしよう」を目標に掲げて活動に取り組んでいます。運動の楽しさをみなさんに感じてもらうためのきっかけづくりとしてこの運動チャレンジを企画しました。ご家族・友人お誘い合わせてぜひご参加ください!

### ① 目標(何をどのくらい行うか)を立てよう

普段から意識していること、これを機に頑張りたいことなど、自分にあった目標を立て、1か月間いつもより意識して体を動かしてみましょう。

目標(例)

- 1日8,000歩を歩く
- ウォーキングを30分する
- 益ます元気体操をする
- 1日1時間、外で遊ぶ
- 寝る前に10分ストレッチをする
- 動画サイトを見ながら20分ヨガをする
- 親子で30分散歩する
- 百歳体操を週1回、それ以外の日は座って出来る体操を行う



### ② 応募用紙に達成状況を記入しよう

### ③ チャレンジが終了したら、応募しよう(期間中に1人1回応募できます)

応募締切

令和8年1月14日(水)

応募方法  
①～④の  
いずれか

- ①しまね電子申請サービス
- ②FAX: 0856-23-7134 (益田市健康増進課)
- ③Mail: kenkou@city.masuda.lg.jp
- ④郵送・持参  
〒698-0024 益田市駅前町17-1 駅前ビルEAGA内  
健康ますだ市21推進協議会 運動部会  
事務局(市健康増進課)

ホームページから応募用紙のダウンロードやしまね電子申請サービスによる応募ができます

健康ますだ市21 運動チャレンジ



応募者の中から抽選で  
景品プレゼント(若干名)

※当選された方には、令和8年2月頃に連絡させていただきます。

《注意事項》

- 通院中の方は、運動の強度や内容など、安全に運動を行うための注意事項を主治医に確認しましょう
- 運動中の事故やけがは自己責任となりますのでご注意ください

問い合わせ

健康ますだ市21推進協議会 運動部会(事務局)市健康増進課 ☎31-0214

切り取り線

# 令和 7 年度 運動チャレンジ 応募用紙

- 応募方法：しまね電子申請サービス・FAX（23-7134）、Mail、郵送・持参のいずれかでご応募ください
- 応募締切：令和 8 年 1 月 14 日 ㊥
- 応募先：健康ますだ市21推進協議会 運動部会 事務局（市健康増進課）（詳細は表面にてご確認ください）

|     |          |       |            |
|-----|----------|-------|------------|
| 氏 名 |          | 性別・年齢 | 男 ・ 女 （ 歳） |
| 住 所 | 〒<br>益田市 | 連絡先   | （ ） -      |

## ①立てた目標を書いてください

※提供いただいた個人情報は、目的以外には使用しません

目 標

(何を・どのくらい)

## ②取組期間（通しで31日間）と目標の達成状況を ○×で書いてください

| 取組期間 |  |  |  | 10月10日～11月9日 |       |       |       |       |       |       | (記入例) |  |
|------|--|--|--|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
|      |  |  |  | 金            | 土     | 日     | 月     | 火     | 水     | 木     |       |  |
|      |  |  |  | 10/10        | 10/11 | 10/12 | 10/13 | 10/14 | 10/15 |       |       |  |
|      |  |  |  | ○            | ○     | ○     | ×     | ×     | ○     | ..... |       |  |
|      |  |  |  | 11/7         | 11/8  | 11/9  |       |       |       |       |       |  |
|      |  |  |  | ×            | ○     | ○     |       |       |       |       |       |  |

| 取組期間 | 月 | 日～ | 月                   | 日 |   |   |   |
|------|---|----|---------------------|---|---|---|---|
|      |   |    |                     |   |   |   |   |
| /    | / | /  | /                   | / | / | / | / |
| /    | / | /  | /                   | / | / | / | / |
| /    | / | /  | /                   | / | / | / | / |
| /    | / | /  | /                   | / | / | / | / |
| /    | / | /  | 取組達成日数<br>(○のついた日数) |   |   |   | 日 |

## ③アンケートを記入してください

アンケート

1 か月間のチャレンジお疲れさまでした。下記のアンケートで取り組まれた感想等を教えてください

Q1

運動チャレンジに取り組まれた感想をご記入ください

Q2

チャレンジ終了後も目標を継続して取組みたいと思いますか

はい      いいえ

Q3

今回の運動チャレンジは何で知りましたか

広報ますだ   市ホームページ   公民館   保健センター・分庁舎   健康教室や健康相談で紹介

家族や友人に誘われた   10/12 健康ますだ市 21 フェスティバル   その他 (   )

ありがとうございました。令和 8 年 1 月 14 日（水）までに応募してください。

# +10 (プラステン) で健康づくり

## 10分多く体を動かすことです！

+10を行うことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。特に運動習慣がない方は、  
今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか。

### 日常生活での+10

歩く歩数を増やすことが効果的です。ちょっとした運動を生活に取り入れることも有効です。

|                            |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>おうちでできる<br/>+10</div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●買い物に行ったときは、遠くの駐車場に車を停めて歩く</li> <li>●少し早起きをしてラジオ体操をする</li> <li>●テレビ CM の間をストレッチタイムにする(CM ごとにストレッチの部位をかえる)</li> <li>●全身を使って、掃除機掛けやお風呂掃除をする</li> <li>●食器を洗いながら、歯みがきをしながらかかとを上げ下げする</li> </ul>        |
| <div>職場でできる+10</div>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●昼休憩など、休憩時間に職場の周りを歩く</li> <li>●エレベーターより階段を使う(いつもより1階分多く階段を使う)</li> <li>●みんなで時間を決めてラジオ体操をする</li> <li>●コピーを待つ間にアキレス腱伸ばしや肩を回してストレッチする</li> <li>●ウォーキングの日を決めて、皆で楽しく歩く</li> <li>●少し遠くのトイレを使う</li> </ul> |

### 運動での+10

運動は自分の体調に合わせて、楽しく行うことから始めましょう。

|                            |                                                                                                                 |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>ウォーキングで<br/>+10</div> | <div>10 分のウォーキングは…</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●歩数にしたら 1000 歩</li> <li>●距離にしたら 700m</li> </ul> |  |
| <div>室内運動で+10</div>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●益ます元気体操を朝晩に行う</li> <li>●動画サイト等を見ながら運動する</li> </ul>                      |  |
| <div>仲間と一緒に+10</div>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●百歳体操に参加する</li> <li>●近所の友達とウォーキングする</li> </ul>                           |  |

### おまけ

座りっぱなし、寝転がりっぱなしの時間が長くなるほど死亡リスクが増加することがわかっています。30分に1回、3分程度は立ち上がるなど、座りっぱなし、寝転がりっぱなしの時間をできるだけ減らすことも健康にとっても効果的です。