

職場で・自宅で<sup>プラス</sup> 10分のアクティブ・チャレンジ！

ワークアウト・プログラム  
短時間できる！効果的な運動

指導：青森県立中央病院 健康推進室 主幹 西村司氏（健康運動指導士）



自然に運動量が増える  
仕組みをつくろう！

毎日体重計に乗りましょう！  
量って記録するだけで  
意識が変わります！

エレベーターよりも、階段を使いましょう！  
徒歩10分の距離までは、車を使わずに  
歩くようところがけましょう！

歩いて貯めよう  
筋と金！

歩数計でカウントしてみましょう！  
1日プラス10分＝プラス1,000歩  
を目指しましょう！  
1,000歩で約40kcal、  
30分だと約120kcalの消費になります！

そのほかの運動  
の情報はこちら⇒

※スポーツトレーニング用に開発された「タバタ式トレーニング」を健康づくり用にアレンジ。  
自分の体力に合わせ、息がはずむくらい強めに行いましょう。20秒の運動を自分でアレンジして楽しんでもOK！

地域で！



・地域で気軽に運動できる  
“健康づくりリーダーと  
運動しよう！”の  
場を拡大中！



施設で！

・元気プラザ・西部市民  
センターの  
トレーニングルームの  
利便性を向上しました！



あおり100日健康トライアルで楽しみながら健康づくり！

- ・7月～10月頃 100日間の間で、
- ①自分でたてた目標にもとづく毎日の健康づくりの実践 ②健康づくりの講座への参加 ③健康づくり応援店での健康メニューの食事
- ④健診・がん検診の受診のうち、実践に応じてポイントをGET！⇒豪華賞品をGETしませんか！楽しく健康づくりを始める・継続するきっかけに！

