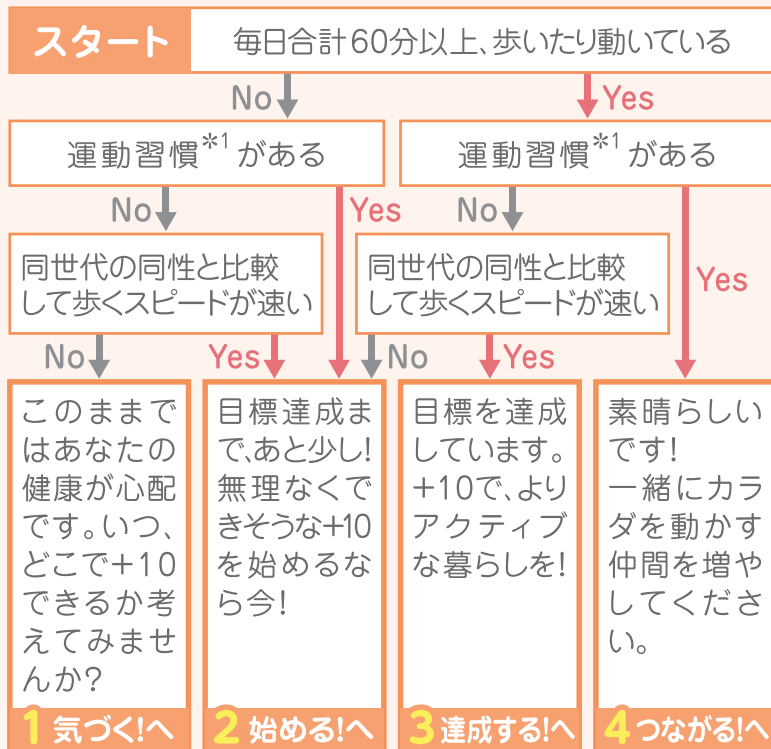


## 健康のための身体活動チェック

### 今のあなたはどの段階?チェックしてみましょう

#### あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック



皆さんは、どこに入りましたか?

**1 気づく**

カラダを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

**2 始める**

今より少しでも長く、少しでも元気にカラダを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう!

**3 達成する**

目標は1日合計60分、元気にカラダを動かすことです。高齢の方は、1日40分が目標。これらを通じて体力アップを目指しましょう。

**4 つながる**

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

アクティブガイドのメッセージ(一部抜粋)

\*1 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

## 藤沢市民の現状

### 2013年、2015年のアンケート調査結果を紹介します。

		2015年
毎日合計60分以上歩いたり動いている	20~39歳	22.4%
	40~64歳	29.8%
毎日合計40分以上歩いたり動いている	65歳以上	52.0%

		2013年	2015年
アクティブガイドの内容を知っている	20~39歳	1.4%	2.6%
	40~64歳	3.3%	3.3%
	65歳以上	4.6%	7.8%

※特に、65歳以上の高齢者層の認知度が向上しています!

2013年「藤沢市健康増進計画策定に関するアンケート」2013年6月実施  
2015年「藤沢市健康と生活に関するアンケート」2015年6月実施



まずは、自分の生活ペースに合わせてプラス・テンを始めましょう!  
(例: テレビのCMの合間にプラス・テンをしてみましょう)