

# 運動習慣が あなたの将来を決める！

健康であることはだれもが願うこと。しかし、年齢とともに体が弱ることは仕方のないこと……とあきらめていませんか？

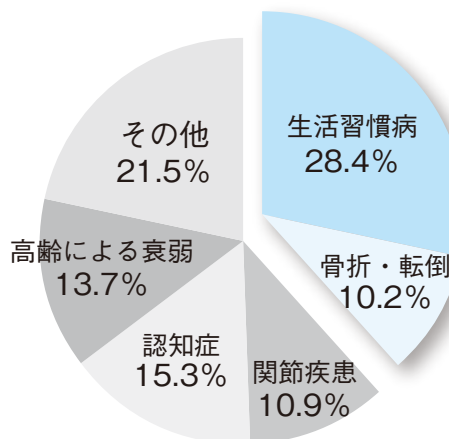
年をとっても健康で自立して生活できるかどうかは、今のあなたにかかっています。自立した生活を送るためには、体を動かすための筋力を維持することが何よりも大切。

将来、あなたが健康長寿\*でいられるために、今のあなたの運動量は足りていますか？

## 筋肉の老化は20歳代から…

筋力は、何もしなければ年齢とともに減少していきます。なかでも足の筋肉は20歳代から減少するといわれています。「まだまだ若いから大丈夫」というのは実はとても危険な勘違いです。30歳代、40歳代の方も遅くありません。適度な運動習慣を身につけましょう！

## 国民生活基礎調査による介護が必要となる原因(2010年)



介護が必要となった原因の約4割が脳卒中などの生活習慣病と骨折や転倒によるものです。簡単な運動で防げますよ！

## あなたの体力年齢は何歳？－体力年齢を測ってみよう－



まずは、今の自分の体力年齢を測ってみましょう。

### 測定方法

3分間「ややきつい」と感じる歩幅と速さで歩き、その歩数を測り、下記の表で、体力年齢を評価してみましょう。

※男性の歩幅の目安は70cm、女性は60cmとしています。

### ●3分間の歩数

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	536歩以上	514歩以上		493歩以上	
女性	575歩以上		550歩以上	525歩以上	

(参考：厚生労働省、健康づくりのための運動基準を改編)

### 結果

測定した歩数の年齢が、自分の実年齢よりも若ければ健康維持のための体力に達しています。

測定した歩数の年齢が、自分の実年齢より高い場合は、体力に問題あり。今から運動を始めましょう。

\*健康長寿…健康で自立して生活できる状態で長生きすること。