

B2タイプのあなたは...

あなたの生活には運動が不足しています。このままではメタボリックシンドローム(下段参照)になる危険性があります。今日から健康のために何か運動を始めましょう。

※高齢の方は、運動不足になると転倒による骨折などにより寝たきりになることもありますので注意してください。

B1タイプのあなたは...

あなたはやや運動不足です。このまましていると健康的な生活を送れなくなる可能性もあります。何か継続してできる運動を見つけてみましょう。

A2タイプのあなたは...

おおむね合格ラインですが、もっと進んで運動を続けましょう。いつも若々しくいきいきとした日常生活が送れるようになってでしょう。

A1タイプのあなたは...

あなたの生活スタイルはとても優秀です。今後も運動やスポーツを続けてください。

取材協力 大木喜知 元東京体育専門学校専任講師

メタボリックシンドロームを 予防しよう!!

「内臓脂肪型肥満」で、さらに「高血圧」「高脂質」「高血糖」のうちの2つ以上を持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。それぞれが軽症でも、重なり合うことによって、脳卒中や心筋梗塞などをひきおこす可能性が非常に高くなります。

腹囲(おへその周り)

男性 85cm以上 女性 90cm以上

中性脂肪値

150mg/dl以上または
HDLコレステロール値 40mg/dl未満

血圧

収縮期(最大)血圧 130mmHg以上
または拡張期(最小)血圧 85mmHg以上

空腹時血糖値

110mg/dl以上

腹囲に加えて**2つ以上**該当すると

メタボリックシンドローム

腹囲に加えて**1つ**該当すると

メタボリックシンドローム予備群

メタボリックシンドロームを予防するためには健康的な生活習慣を身につけることが大切です。とくに適度な運動は不可欠です。

(持久力×筋力〇)のあなたのおすすめ運動 B1、B2タイプ

ウォーキング

歩くことは、人間の最も基本的な動作です。そして、いつでも、どこでも気軽にできて運動効果が高いのが「ウォーキング」です。

歩き方のポイント

☆胸を張った良い姿勢(かかと、膝、腰、肩を通るラインが直線になる)で、やや広い歩幅で歩きます。
☆腕の振りは、肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩甲骨が滑らかに移動する感じでやや大きく振ります。
☆みぞおちから下が脚になるようなイメージで動かします。
☆かかとから着地し、足裏全体に体重をのせ、**母趾球**でキックします。

普通のウォーキング(80~90m/分)1回30分、毎日一駅分を(バス5~10分位の距離)歩く

④かかとから着地し、つま先に体重を移動して歩く。



①視線は4~5m先の下方に合わせる。

②肩の力を抜き、背筋を伸ばして歩く。

③肘は80度に曲げ、後ろの振りを大きくして歩く。

⑤身長から100~110cm位引いた歩幅
⑥母趾球でキック



あなたも3033運動で健康づくりを!

くらしに運動・スポーツの習慣を!

運動やスポーツを日常生活の中で習慣化すると、生活習慣病の予防になりストレスも解消されます。また、新陳代謝を高め、いつまでも若々しくいきいきと過ごすことができます。神奈川県では、くらしに運動やスポーツを取り入れていただけるよう1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行う「3033運動」を推進しています。

1日30分

気軽にからだを動かしましょう。10分程度の運動を合わせて30分でも結構です。

週3回

できれば2日に1回、運動しましょう。運動の効果が期待できる目安です。

3ヶ月間

続けてみましょう。運動習慣が身につく、体調が良くなるなど運動の効果が現れます。

運動をするときは無理をせずマイペースで!

- ・持病のある人は、かかりつけの医師に相談して無理をしないようにしましょう。
- ・運動効果をすぐ求めず、体調の悪いときは休みましょう。
- ・水分補給を忘れずに。

詳しくはホームページへGO 3033運動ホームページ 3033 運動 検索 <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f4424/>

■ 3033運動についてのお問い合わせ
 神奈川県スポーツ局スポーツ課 Tel 045-285-0796 Fax 045-663-0113
 神奈川県立体育センター Tel 0466-81-2803 Fax 0466-83-4622



神奈川県

3033運動 チェック&実践ガイド

監修: 宮地元彦 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 健康増進研究部 部長 (体育科学博士)

まずあなたの運動不足度をチェックしてみましょう

はい ○2点
 どちらともいえない △1点
 いいえ ×0点

- ふだんは仕事などで忙しく、なかなか運動できない
- 長い時間歩くと、腰や膝が痛くなる
- ちょっとした距離でもすぐにバスや車などの乗り物を使ってしまう
- 休みの日は朝から夜まで家の中でゴロゴロしていることが多い
- エレベーターやエスカレーターをついつい使ってしまう
- このごろお腹まわりが太くなってきた
- 立ったままでは靴下がはけない
- 家事や仕事ではあまり体を動かさない
- 階段を昇ると息切れしてしまう
- 立ち上がる時に机や椅子などに手をかけてしまう
- 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い
- 20分位の歩行距離は長く感じる

点



1日30分
 気軽にからだを動かしましょう。10分程度の運動を合わせて30分でも結構です。

週3回
 できれば2日に1回、運動しましょう。運動の効果が期待できる目安です。

3ヶ月間
 続けてみましょう。運動習慣が身につく、体調が良くなるなど運動の効果が現れます。

さあ!
 あなたの
 運動不足度を
 チェック!
 CHECK!

神奈川県

表紙のチェック表であなたは何点でしたか？

- 24~18点 B2タイプ** あなたの体は荒天を乗り切ることができるのか
17~10点 B1タイプ このままでは雨でびしょぬれになってしまいます

※B1、B2タイプの人は体力年齢が実年齢より高い可能性があります

9~3点 A2タイプ もう少しがんばれば、晴れになるでしょう

2~0点 A1タイプ あなたの体はスッキリ快晴

※A1、A2タイプの人は体力年齢が実年齢より低い可能性があります

さあ、次は体力をチェックして、あなたにおすすめの運動を見つけましょう！

あなたの体力を評価しましょう

あなたの持久力をチェック

- その場足踏みテスト
- ① 安静立位で15秒間脈拍を測定
 - ② その場で普通に歩くように足踏みを1分間実施（2歩で1秒）
 - ③ 運動後、5秒後に15秒間の脈拍を測定
 - ④ 測定した脈拍は2つとも4倍して1分間値とし、下記の式にあてはめ評価値とする。
- ※普段歩いている感じで、その場で足踏みをします。膝を高くあげたり、テンポを早めたりする必要はありません。

$$\frac{\text{運動後脈拍数} - \text{安静時脈拍数}}{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍数}} \times 100 = \square$$

*220-年齢=推定最大心拍数
 □の値により、あなたの性別、年齢で判定してください

	年齢	良い	普通	悪い
女性	20~34	~3	4~15	16~
	35~49	~4	5~20	21~
	50~59	~5	6~22	23~
	60~64	~7	8~30	31~
	65~	~8	9~30	31~
男性	20~34	~0	1~15	16~
	35~44	~0	1~18	19~
	45~59	~3	4~20	21~
	60~69	~4	5~25	26~
	70~	~5	6~26	27~

〈持久力〉良い、普通は○です
 悪いは×です

出典：(公財)健康・体力づくり事業財団

あなたの筋力をチェックしましょう

- 1 背筋を伸ばして椅子に座る
- 2 両手は胸の前で腕組み
- 3 膝が完全に伸びるまで立ち上がる
- 4 すばやく開始時の座った姿勢に戻す(1~4で1回)

- ① 椅子の座り立ちを10回行い、時間を測定。
 ※測定した時間(秒)が表の「普通」か「速い」の場合、生活習慣病予防のために目標となる筋力に達しています。表の「遅い」の場合、目標となる筋力に達していません。

性・年代別の時間(秒)

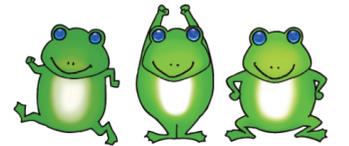
年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20~39	~6	7~9	10~	~7	8~9	10~
40~49	~7	8~10	11~	~7	8~10	11~
50~59	~7	8~12	13~	~7	8~12	13~
60~69	~8	9~13	14~	~8	9~16	17~
70~	~9	10~17	18~	~10	11~20	21~

〈筋力〉速い、普通は○です
 遅いは×です

あなたのタイプは……

体力評価で自分の体カタイプを知りましょう

持久力(○×)、筋力(○×)により、あなたの体カタイプがわかります。タイプごとのおすすめ運動にぜひ取り組んでください。



(持久力× 筋力×)のあなたは まずは週3回1日10分から始めよう

B1、B2タイプ
 ストレッチング、ラジオ体操(のんびり3分間)

かんたんストレッチ
 伸ばした足のつま先をゆっくりと上げ、戻す。左右とも交互に行う。10回



壁などに向かって両手をつき、両足を前後に少し開く。かかとをつけたまま両膝を曲げる。

左右各15秒間



顔を下向きにして両手を組み、手のひらを外に向けて前方へ伸ばす。肩を丸めてさらに伸ばす。15~30秒間

軽い腹筋
 10回×3セット

足をお尻に近づけ膝を曲げる。手のひらをお腹にあて、そこから静かに、頭を上げおへその方を見る。肩まで上体を丸めることで、腹筋を使う。



首・肩を戻す、また上げるを、腹筋に意識を持っていきゆっくり繰り返す。



転倒予防の体操

足を肩幅に広げて立ち、片足立ち



①両手と右足を上げて止め腕を開いて胸を張る

②ゆっくりとろろろ

③同様にして左側も行う

④①③を2回くりかえす

⑤その場で、腕を振り大きく足踏みをします

⑥16回くりかえす

⑦足を肩幅に広げて立ち

⑧大きく足踏みをします

⑨足を肩幅に広げて立ち

⑩大きく足踏みをします

⑪足を肩幅に広げて立ち

⑫大きく足踏みをします

⑬足を肩幅に広げて立ち

⑭大きく足踏みをします

⑮足を肩幅に広げて立ち

⑯大きく足踏みをします

⑰足を肩幅に広げて立ち

⑱大きく足踏みをします

⑲足を肩幅に広げて立ち

⑳大きく足踏みをします

㉑足を肩幅に広げて立ち

㉒大きく足踏みをします

㉓足を肩幅に広げて立ち

㉔大きく足踏みをします

㉕足を肩幅に広げて立ち

㉖大きく足踏みをします

㉗足を肩幅に広げて立ち

㉘大きく足踏みをします

㉙足を肩幅に広げて立ち

㉚大きく足踏みをします

㉛足を肩幅に広げて立ち

㉜大きく足踏みをします

㉝足を肩幅に広げて立ち

㉞大きく足踏みをします

㉟足を肩幅に広げて立ち

㊱大きく足踏みをします

㊲足を肩幅に広げて立ち

㊳大きく足踏みをします

㊴足を肩幅に広げて立ち

㊵大きく足踏みをします

㊶足を肩幅に広げて立ち

㊷大きく足踏みをします

㊸足を肩幅に広げて立ち

㊹大きく足踏みをします

㊺足を肩幅に広げて立ち

㊻大きく足踏みをします

㊼足を肩幅に広げて立ち

㊽大きく足踏みをします

㊾足を肩幅に広げて立ち

㊿大きく足踏みをします

1 足を肩幅に広げて立ち

2 大きく足踏みをします

3 足を肩幅に広げて立ち

4 大きく足踏みをします

5 足を肩幅に広げて立ち

6 大きく足踏みをします

7 足を肩幅に広げて立ち

8 大きく足踏みをします

9 足を肩幅に広げて立ち

10 大きく足踏みをします

11 足を肩幅に広げて立ち

12 大きく足踏みをします

13 足を肩幅に広げて立ち

14 大きく足踏みをします

15 足を肩幅に広げて立ち

16 大きく足踏みをします

17 足を肩幅に広げて立ち

18 大きく足踏みをします

19 足を肩幅に広げて立ち

20 大きく足踏みをします

21 足を肩幅に広げて立ち

22 大きく足踏みをします

23 足を肩幅に広げて立ち

24 大きく足踏みをします

25 足を肩幅に広げて立ち

26 大きく足踏みをします

27 足を肩幅に広げて立ち

28 大きく足踏みをします

29 足を肩幅に広げて立ち

30 大きく足踏みをします

31 足を肩幅に広げて立ち

32 大きく足踏みをします

33 足を肩幅に広げて立ち

34 大きく足踏みをします

35 足を肩幅に広げて立ち

36 大きく足踏みをします

37 足を肩幅に広げて立ち

38 大きく足踏みをします

39 足を肩幅に広げて立ち

40 大きく足踏みをします

41 足を肩幅に広げて立ち

42 大きく足踏みをします

43 足を肩幅に広げて立ち

44 大きく足踏みをします

45 足を肩幅に広げて立ち

46 大きく足踏みをします

47 足を肩幅に広げて立ち

48 大きく足踏みをします

49 足を肩幅に広げて立ち

50 大きく足踏みをします

51 足を肩幅に広げて立ち

52 大きく足踏みをします

53 足を肩幅に広げて立ち

54 大きく足踏みをします

55 足を肩幅に広げて立ち

56 大きく足踏みをします

57 足を肩幅に広げて立ち

58 大きく足踏みをします

59 足を肩幅に広げて立ち

60 大きく足踏みをします

61 足を肩幅に広げて立ち

62 大きく足踏みをします

63 足を肩幅に広げて立ち

64 大きく足踏みをします

65 足を肩幅に広げて立ち

66 大きく足踏みをします

67 足を肩幅に広げて立ち

68 大きく足踏みをします

69 足を肩幅に広げて立ち

70 大きく足踏みをします

71 足を肩幅に広げて立ち

72 大きく足踏みをします

73 足を肩幅に広げて立ち

74 大きく足踏みをします

75 足を肩幅に広げて立ち

76 大きく足踏みをします

77 足を肩幅に広げて立ち

78 大きく足踏みをします

79 足を肩幅に広げて立ち

80 大きく足踏みをします

81 足を肩幅に広げて立ち

82 大きく足踏みをします

83 足を肩幅に広げて立ち

84 大きく足踏みをします

85 足を肩幅に広げて立ち

86 大きく足踏みをします

87 足を肩幅に広げて立ち

88 大きく足踏みをします

89 足を肩幅に広げて立ち

90 大きく足踏みをします

91 足を肩幅に広げて立ち

92 大きく足踏みをします

93 足を肩幅に広げて立ち

94 大きく足踏みをします

95 足を肩幅に広げて立ち

96 大きく足踏みをします

97 足を肩幅に広げて立ち

98 大きく足踏みをします

99 足を肩幅に広げて立ち

100 大きく足踏みをします

101 足を肩幅に広げて立ち

102 大きく足踏みをします

103 足を肩幅に広げて立ち

104 大きく足踏みをします

105 足を肩幅に広げて立ち

106 大きく足踏みをします

107 足を肩幅に広げて立ち

108 大きく足踏みをします

109 足を肩幅に広げて立ち

110 大きく足踏みをします

111 足を肩幅に広げて立ち

112 大きく足踏みをします

113 足を肩幅に広げて立ち

114 大きく足踏みをします

115 足を肩幅に広げて立ち

116 大きく足踏みをします

117 足を肩幅に広げて立ち

118 大きく足踏みをします

119 足を肩幅に広げて立ち

120 大きく足踏みをします

121 足を肩幅に広げて立ち

122 大きく足踏みをします

123 足を肩幅に広げて立ち

124 大きく足踏みをします

125 足を肩幅に広げて立ち

126 大きく足踏みをします

127 足を肩幅に広げて立ち

128 大きく足踏みをします

129 足を肩幅に広げて立ち

130 大きく足踏みをします

131 足を肩幅に広げて立ち

132 大きく足踏みをします

133 足を肩幅に広げて立ち

134 大きく足踏みをします