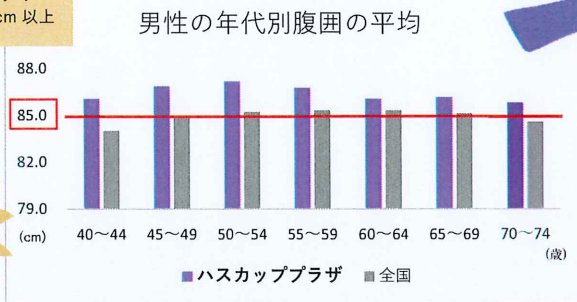


## 【 ハスカッププラザ 定期健診男性受診者の傾向 】

全国に比べると  
腹囲が大きい傾向にあり！  
※男性のメタボの腹囲基準：85cm以上

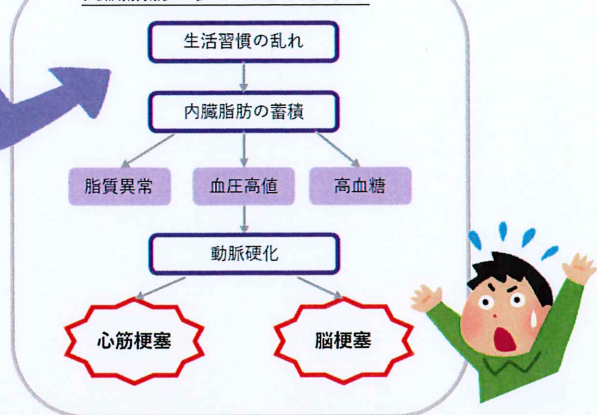
つまり…

内臓脂肪が多い  
傾向がある！



※対象：2019年度 一般財団法人ハスカッププラザ 苫小牧市保健センターで健康診断を受けた40~74歳の男性19488名

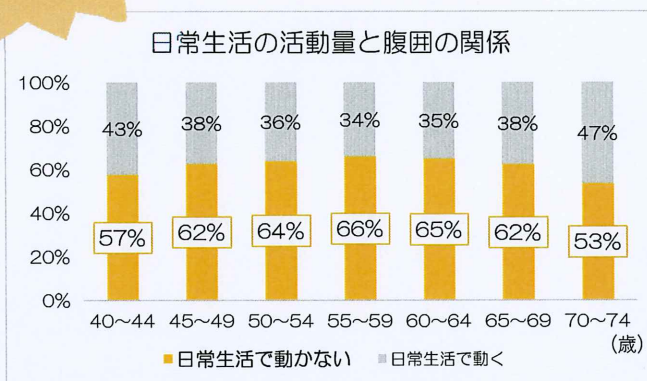
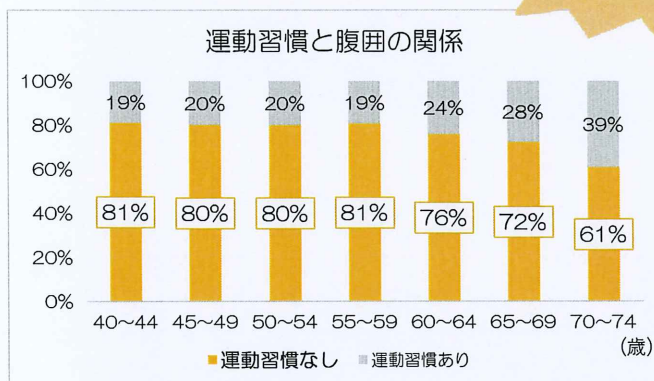
## 内臓脂肪が多いとどうなる？



運動習慣がない！

内臓脂肪が  
多い人は…

日常生活で動かない！



※対象：2019年度 一般財団法人ハスカッププラザ 苫小牧市保健センターで健康診断を受けた腹囲85cm以上の40~74歳の男性10264名

## あなたの活動量チェック



毎日合計60分以上、  
歩いたり動いたりしている

NO

YES

運動習慣※がある

運動習慣※がある

NO

YES

NO

YES

同世代の同性と比較して  
歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して  
歩くスピードが速い

NO

YES

NO

YES

このままでは  
あなたの健康が  
心配です。

日常生活でも  
動いてみよう！

運動に  
チャレンジ！

素晴らしい！  
今後も活動的な生活を  
続けましょう。



プラステン

まずは +10 から始めよう！



プラステン  
**+10**とは？ → **今よりも10分多くからだを動かすこと**

今より10分多くからだを動かすことで、

内臓脂肪を減らし、生活習慣病の予防につながります。

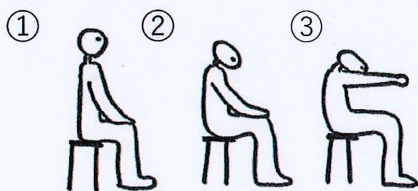
健康で元気に過ごせる時間を延ばすためにも、**+10**を意識してみましょう！



健診の待ち時間にトライ！

**簡単！ストレッチ**

▼背中・腰



- ① 背筋を伸ばしてイスに深く座る
- ② お腹を引っ込め、おへそを覗くように背中を丸め、腰を後ろに倒す
- ③ 手のひらを手前に向け、息を吐きながら両腕を前に伸ばす

**\*息を止めず、ゆっくり長く吐くこと！**

▼太ももの裏側・ふくらはぎ



- ① 背筋を伸ばし、イスの前側に座る
  - ② 片足を前に伸ばす
  - ③ 背筋を伸ばし、胸を張ったまま上体を前に倒す
- ※ つま先を内側・外側にひねった状態でもそれぞれ行う

**\*腰や背中を丸めないようにする！**

**\*息を止めず、ゆっくり長く吐くこと！**