

～“時間がない・・・”とあきらめる前に！～

まずは10分の運動でも効果あり！

健康の維持・増進のためにはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を比較的長時間行うことが望ましいといわれていますが、そんなことはありません！忙しくて時間がないと諦める前に、ちょっと体を動かしてみませんか？



細切れ運動でも効果あり

日本動脈硬化学会では、中等度の強度※1の有酸素運動を毎日30分以上継続すること（少なくとも週3日実施）で、中性脂肪の減少やHDLコレステロールの増加により血中脂質が改善するとしています。しかも、その30分の運動を一日の中で数回に分けて（1回10分程度）行っても同様の効果があるとされています。日常生活の中で細切れ運動を積み重ね、無理なく脂肪を減らしましょう！

おすすめの有酸素運動

ウォーキング
(速歩)



ジョギング



ラジオ体操



自転車



活動量を上げる運動

ながら運動



階段昇降



スクワット



「大きな筋肉を動かす」
ことがポイントです！

※1：中等度の強度：中等度の（運動）強度とは、楽に行える程度からややきつと感じる程度の、息が弾むくらいの運動のこと。
参考：日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2018年版

<ご参考>イギリスにおける「アクティブ10」の取り組み

短時間の運動でも毎日継続すればその効果は大きいことから、英国公衆衛生庁(PHE)は、10分間の活発なウォーキングを習慣化することを促す取り組み「アクティブ 10」を行っています。「運動習慣のない人が無理なく運動を続けること」を想定した専用アプリ※が用いられ、運動不足の解消を推進しています。

※英国のシェフィールド大学や国立スポーツ・運動医学センターなどが共同で制作した無料の専用アプリ「アクティブ 10」。これを使うと、スマートフォンの歩数計機能を利用して、一日に10分間のウォーキングを行っているかをチェックすることができます。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/