

## ステップ2 健康チャレンジ大作戦!

新型コロナウイルス感染症に負けないよう、家にいながらも健康でいられる生活習慣を身につけましょう。  
気分転換や運動不足解消のために散歩やジョギングをする際にも、人混みを避けマスクを着用してください。

### チャレンジ目標

1	おうちの中でできる筋トレを行う	5～10回程度を1セットとし、1日に3セット行いましょう。
2	食卓で使うしょうゆは、1日小さじ1杯までにする	しょうゆを小さじ1杯減らすと、1gの減塩ができます
3	ドレッシング・マヨネーズは1日大さじ1杯までにする	食物繊維がたっぷりの野菜は、薄味で食べましょう
3	みそ汁や麺は、1日1回までにする	味噌汁を1回減らすと1.5g減塩に。麺の汁を残すと3gの減塩になります
4	今より、10分多く体を動かす	10分歩くと約1000歩、距離にすると600～700mになります
5	ラジオ体操をおこなう	運動が苦手な方はラジオ体操から始めてみましょう
6	体重を測る	毎日の体重測定が、減量成功の近道と言われます
7	「FUN+WALK」アプリをスマートフォンにダウンロードして歩き、歩数を確認する	1日の歩数に合わせてご当地キャラが変身したり、ポイントをクーポンに交換したりできるアプリです。栃木県の「とちまる健康ポイント」もたまります。詳しくは「健康長寿とちぎ WEB」へ。
8	休肝日をつくる	休肝日をつくと、がん、脳卒中などの死亡リスクが低下します
9	禁煙する	禁煙することで、循環器疾患や呼吸器疾患などのリスクが低下します
10	毎食後、歯磨きをする	正しい歯磨きは、歯周病の予防につながります
11	血圧測定時間を決めて血圧を測る	家庭血圧は、135/85mmHg未満を目指しましょう
12	間食(おやつ)を控える	間食(おやつ)を少なくすることは、糖尿病予防につながります
13	ボランティア活動をおこなう	おうちの周りのごみ拾いなど、小さなボランティアでも構いません

1日の食塩摂取  
目標量  
男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満

1日の歩数目安  
男性 9,200 歩  
女性 8,300 歩

## 筋トレが苦手な方へ ～取り入れやすいトレーニング～

### ①かかと上げ ふくらはぎの運動

「キッチンで家事をしているとき」「手を洗っているとき」かかとを上げてつま先立ちになることで、太ももやふくらはぎのシェイプアップになります。

### ②お子さまと一緒に！シーソー 腹筋の運動

大人は仰向けに寝て、足の膝付近に子どもを乗せます。

「ぎゅこん」と言いながら腹筋を使って子どもを上げたり、下げたりします。

お子さまと一緒に楽しめるトレーニングです。

### ③スクワット 下半身の運動

足を肩幅に開いて、背筋を伸ばしたままゆっくりと腰を落としましょう。大きな筋肉を鍛えられるので、基礎代謝アップでダイエット効果も期待できます

