



保健センターだより
関東学院
学院保健センター
2025.10

心とからだの健康のため

運動の習慣をつくろう



10月 8日は「骨と関節の日」
10月13日は「スポーツの日」
からだを動かす、運動を始めるには絶好の機会!



猛暑の夏が過ぎ、暦の上では秋から冬に向かいます。夏の疲れが残っている方もいるかもしれません。体力UP、健康づくりのためにも活動量を増やし、運動を心がけましょう。

健康日本21とは？

厚生労働省が推進する国民の健康寿命を延伸し、健康格差を縮小することを目指す国民健康づくり運動のこと。

2000年に始まり、2013年より第2次、2024年より現在は第3次であり、運動や食生活、睡眠、喫煙、歯、飲酒といった項目に個人の目標が定められています。

健康日本21 運動に関する目標は・・・運動習慣者の増加

	現状値	第3次目標値
1日の歩数 平均値	6,278歩 (令和元年度)	7,100歩 (令和14年度)
運動習慣者 の割合	28.7% (令和元年度)	40% (令和14年度)

運動の習慣とは？

1回30分以上
週 2回以上
1年以上継続



10分の歩行は約1,000歩に相当

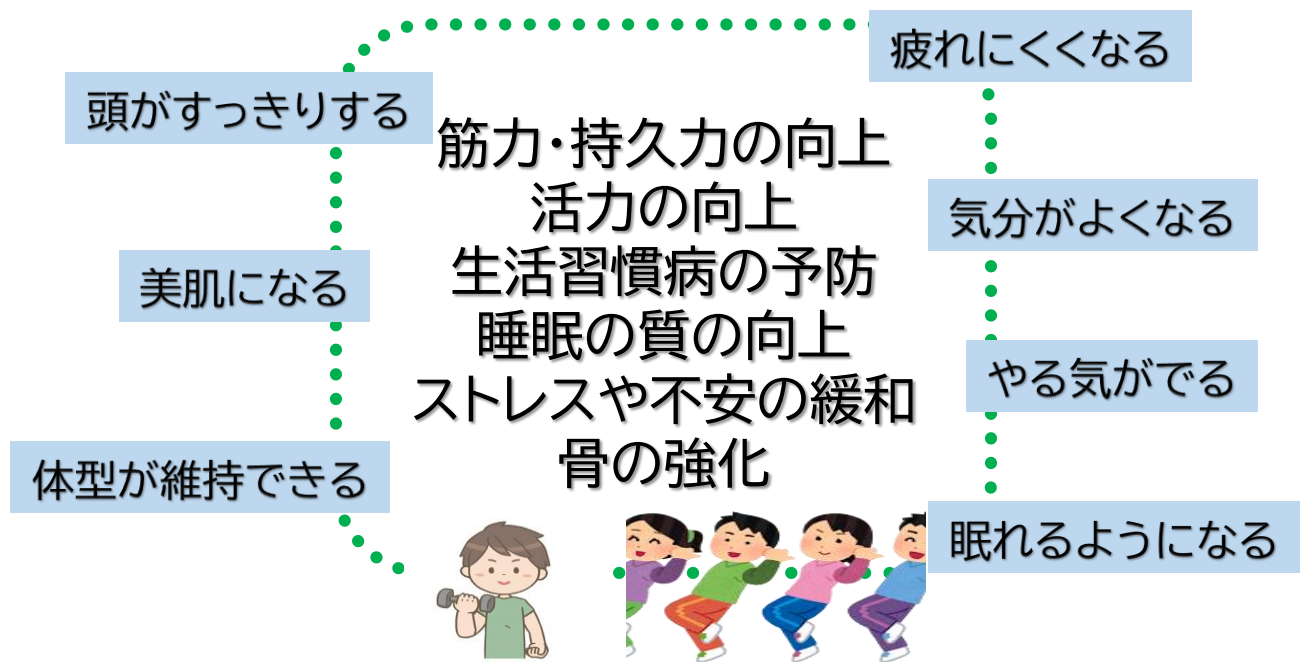
運動不足の原因は・・・

- ★運動する時間がない（授業、課題、バイト、サークル活動、仕事や子育て等で忙しく、運動の時間を確保するのが難しい）
- ★運動する必要性がない（特にからだに異常を感じない）
- ★面倒くさい（運動を始めること、続けることが億劫）
- ★運動が嫌い
- ★運動はしたいけれど、場所がない、1人だと始めにくい

etc・・・



適度な運動による効果

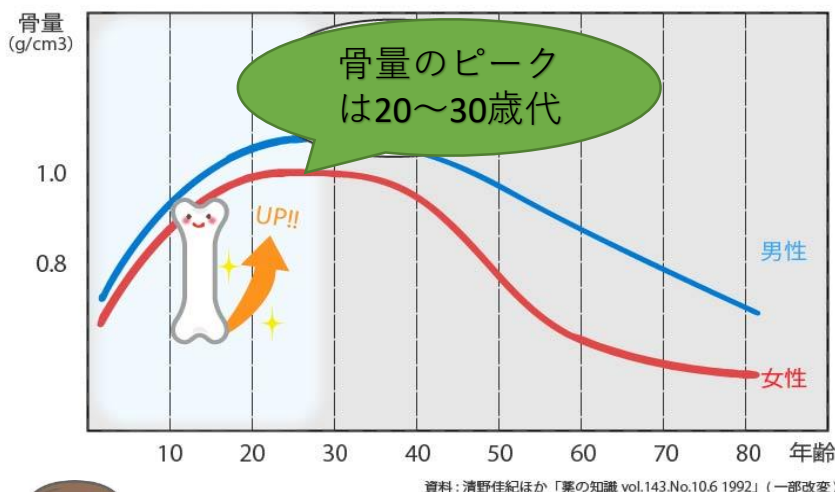


運動不足を解消するためには、まず、自分にとって無理のない範囲で、運動を習慣化することが大切です。毎日少しの時間でも良いので、ストレッチ等軽い運動を取り入れてみたり、スマホの歩数計で1日の歩数をチェックして、プラス1,000歩を心がけてみましょう。大学内や駅では階段を使うようにしたり、通学・通勤の際はバスでなく歩くようにするといいですね！

また、友人や家族と一緒に運動したり、運動できる場所を探したりすることも運動を始めるための良い方法です。

知っておきたい骨のこと

骨量（骨密度）は、20歳代までに最大骨量（ピーク）に達し、40歳頃まで維持されますが、その後徐々に減少していきます。学生のみなさんは今、骨量をできるだけ多く蓄えるべき（貯骨）年代であり、働いているみなさんは骨量を維持するために大事な年代です。



骨のためによい習慣は..

バランスよい食事

運動

日光にあたる

お酒を控える

禁煙

過度なダイエットはしない



骨密度を測定する機会があったら、ぜひ測ってみましょう！学生のみなさん。自分のピークである骨量を知ることは、今そしてこれからの健康のために役立ちます。