

今だからこそ・・・

健康せたがやプラス1

コロナ禍で思うように運動が出来ないために、筋力の衰えや体力の低下に心配はありませんか。自宅で筋力アップや気分転換に少しの時間を利用して運動してみましょう。

●健康せたがやプラス1とは・・・

世田谷区で暮らす一人ひとりが、健康に良いことを何かひとつ生活の中にプラスしていけるよう「誰でも」「簡単に」「楽しく」参加できるきっかけづくりを目指していく運動です。

健康せたがやプラス1

子育て中の忙しい時こそスクワット!! 1日10回やってみよう



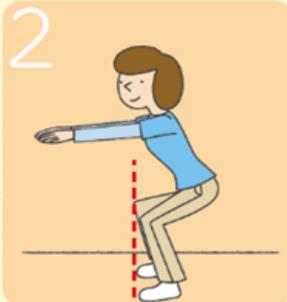
1



お尻を後ろに引く

足を肩と同じくらいに開き、太ももと地面が平行になるようにお尻を後ろに引きながら腰を落としていく。

2



膝はつま先と同じ方向へ向け、つま先から前に出ないように注意する。

3



腰を下ろし、腰を上げる
カウントはゆっくりと数えながら。

子育て中に改めて運動の時間を捻出するのは一苦労。隙間時間に、生活動線の中で筋肉を動かすことを意識してみましょう。

スクワットは複数の大きな筋肉（大腿四頭筋、大殿筋、内転筋群、ハムストリング）を鍛えることができるシンプルな動作です。また、洗い物をしながらお腹を凹ませたり、料理しながらお尻に力を入れたり、できるところからプラス1!!

健康せたがやプラス1とは？ 世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？ [健康せたがやプラス1 検索](#)

一種類だけでもOK、どの部位からでもOK、いつでもどこでも！気づいたときに！

階段で筋力アップ

座墊刺激

爪先立ち

片足立ち (片足1分間)

力を入れて拭き掃除

普通～やや早め歩行

軽い体操

町中での自転車こぎ

いろいろな食品を組み合わせてかしこく、おいしく食べよう！

よい順りのための工夫をしよう！
照明や寝具の工夫、お休み前のストレッチなど

発行：世田谷区 協力：世田谷区保健センター 編集：平成30年3月 問合せ先：世田谷保健所健康企画課 電話：03-5432-2434

● 砧地域健康づくり行動計画を推進しています！

生涯にわたり、健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会を実現するため、砧地域において以下の3点を目標に取り組んでいます。

- ① 子どもの健やかな成長
- ② 望ましい生活習慣の気づきと改善
- ③ 地域に広める健康づくり

また、砧地域の重点プロジェクトとして・・・

ある
「歩きぬた（＝砧を歩く）」＋「健康せたがやプラス1」を推進しています



世田谷区ホームページ
「砧地域健康づくり
ウォーキングマップ」で

検索



世田谷区ホームページ「街
歩きマップ・ガイドブック
『Tohode』」で

検索

その他の運動について保健センターで動画を配信しています

是非ご活用ください！

公益法人 世田谷区保健センターでは
教室や講座などを動画で紹介しています。
右記は一部の紹介です。
運動指導員の動きを参考に、
自宅でエクササイズを体験してみましょう。

「世田谷区保健センター 動画」で

検索



今日から健康プラス1

【担当】世田谷区 砧総合支所 保健福祉センター 健康づくり課
世田谷区成城6-2-1
電話 03-3483-3161(平日8:30~17:00)
FAX 03-3483-3167