



サポート

Vol.33
2022年12月19日
香川県

ウォーキングのススメ！



まずは、今より
1,000 歩(10 分)多く歩こう！

寒くなりましたね。
こんなときこそ、ウォーキングで体を温めましょう！

例えば…

- ★ 通勤で一駅分
- ★ 近くへのお出かけは車をおいて
- ★ 家族や友人と体力づくり

- ★ まちの魅力を再発見
- ★ ウォーキングでリフレッシュ

職場で
体を動かそう！

仕事×運動

寒くて体が固まっていませんか。
簡単にできるストレッチをご紹介します。



肩と脇腹のストレッチ

10 カウント



①椅子に浅く腰かけ、
軽く手を組みます。



②まっすぐ両腕を上げ
ます。体が後ろに反っ
たり、前かがみになら
ないように真っ直ぐ伸
びましょう。

香川県ホームページ

1.これで、運動不足解消!!

自宅で簡単トレーニング!【ストレッチ編】より抜粋

添付

年末年始のお楽しみ企画

「ウォーキングカード」

職場で誰が先にゴールに着くか、競争してもいいですね。

管理栄養士の
簡単レシピ



おせちのリメイク

『数の子サラダ』

【1人分】

エネルギー:64kcal
炭水化物:3.3g

たんぱく質:4.3g
食塩相当量:1.5g

脂質:4.3g

▼材料(3人分)

- ・数の子 60g(1切れ)
- ・大根 100g(3cmくらい)
- ・きゅうり 100g(1本)
- ・塩(塩もみ用) 小さじ 1/2
- A [・マヨネーズ 大さじ1
・ポン酢しょうゆ 大さじ1]

▼作り方

- ① 数の子、大根、きゅうりを太めの千切りにする。
- ② 大根ときゅうりは塩をまぶし、10 分ほどおいてしんなりすれば、ギュッと絞る。
- ③ ボールに数の子、②、A を混ぜる。

ウォーキングカード



オリ助

【ルール】

★ 1日に5,000歩以上歩くと **1マス**

★ さらに、1日に男性9,000歩以上、女性8,500歩以上で **2マス** プラス

(香川県健康増進計画「健やか香川21ヘルスプラン(第2次)」の目標)

ボーナスポイント!(1回限定)

★ 「マイチャレかがわ!」を
使っていれば **3マス**

アプリ版も!
ダウンロードは
こちら!



App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

詳しい情報は

○をつけよう! (シールを貼ってもいいよ♪)

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15		16	17	18	19	20
21	22	23	24	25		26
27	28	29	30	31	32	33
 うどんクン	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	

がんばれ!
あと少し

職場等の健康づくりにご活用ください。