

# 春になりました

暖かい日が増えてきて、外に出かけやすい季節になりました。

散歩をしたり、近くの公園で春の花を見つけたりして、体を動かす機会を増やしてみたいかがでしょうか。新年度も瓦版「ほな、いこか」をよろしく願いいたします。



「身体を動かすといいことたくさん♪」

## 身体活動の効果



- ・生活習慣病・死亡リスクが低い
- ・心臓病、糖尿病、がん、認知症などの病気にかかるリスクが低い
- ・思考力/学習力/幸福感の向上や睡眠の向上、肥満の改善など

## 身体活動・運動のポイント



1 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。

2 今より少しでも多く身体を動かす。

3 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。

(立つことが困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでもからだを動かす。)



瓦版

「ほな、いこか」

〜生駒市からのおたより〜

令和8年  
4月号

発行・  
問い合わせ先  
生駒市  
地域包括ケア推進課  
0743-74-1111  
(代表)

今月のクイズ  
漢字クイズ

- ①躑躅
- ②蒲公英
- ③土筆

答えは裏面に!

瓦版「ほな、いこか」では毎月、裏面の下部に、座って出来る体操を紹介しています。ぜひ、自宅に取り組んでみてください♪

(参考)  
厚生労働省HP：身体活動量アップで健康づくり！私のアクティブプラン

令和8年  
5月

# 毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。



日	月	火	水	木	金	土
	<p>今月のクイズの答え 正解は… ①つつじ ②たんぽぽ ③つくし</p>				1	2
					<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
10	11	12	13	14	15	16
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
17	18	19	20	21	22	23
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
24/31	25	26	27	28	29	30
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩

今月の体操  
首のストレッチ

1. 2. 3. 4. (Step 1)

5. 6. 7. 8. (Step 2)

左右2回ずつ行います (Step 4)

耳と肩が近づくように頭を横にかたむけます (Step 1)

視線をななめ下に向け、首のうしろをのばします (Step 2)

おへそをのぞくように下を向いてから、 (Step 3)

ゆっくり顔を正面に戻します (Step 4)

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。