

# なんとなくの不調、放置していませんか？ 目指せ！血管美人！



## 日本人が亡くなる要因 ワースト5



1 高血圧



4

高血糖



2 喫煙



5

食塩摂取



3 運動不足



毎年運動不足が原因で  
約5万人もなくなっている  
というデータも…

THE LANCET 日本特集号(2011)



あなたは大丈夫？生活習慣チェック



血圧が高め

アルコールを週に3日以上飲む

タバコを吸う

運動不足と感じている

太り気味

普段座ってする仕事が多い

(BMI=25以上または、  
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)

魚より肉をよく食べる

最近寝不足である

濃い味付けを好んで食べる

ストレスを感じる事が多い

いつもおなかいっぱい食べる

動脈硬化net「硬化度チェック」(2025)

このような生活を続けていると、自覚症状の表れにくい  
「高血圧」や「動脈硬化」になるリスクが高まってしまいます。  
1つでもチェックが減らせるように、定期的に生活習慣を  
振り返ってみましょう！



# 生活に合わせて無理せず… 血管しなやか習慣

## STEP 1

無理して運動なんてできない！

### 下半身のマッサージとストレッチで血管を柔らかく

#### ①ふくらはぎのマッサージ

→アキレス腱から膝裏に向かって、指で軽くもみほぐすだけで、血行促進！



#### ②お尻や太もものストレッチ

→椅子に座った状態で、片足を前に伸ばし、床にかかとをつける



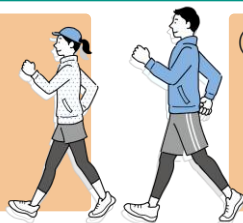
## STEP 2

忙しくて運動する時間がないよ～

### 歩き方を変えるだけで活動量3割増し！

#### ①20m前方を見て歩く

→背筋が伸びて、知らぬ間に歩くスピードがUP！



#### ②座りっぱなしの時間を短くする

→30分に1回は、立つ機会をつくる



## STEP 3

このままじゃマズイ！運動頑張るぞ！

### 散歩、掃除、筋トレ…なんでもOK！いつもより10分プラス！

#### ①階段の上り下り

→1フロア上がるだけでも、スクワット10回分と同じ効果が！



#### ②電車や待ち時間にできる「カーフレイズ」

→立ったまま、かかとを上げ下ろしするだけ。ふくらはぎの筋肉を鍛えられます。



時々くじけても大丈夫！  
気軽にできることから  
始めてみましょう



血管健康くらぶ「血管しなやか生活」(2025)

「血管しなやか習慣」を  
もっと知りたい人は  
こちらを  
チェック



簡単な体操から  
習慣にしたい人は  
こちらを  
チェック



発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会 協賛：三井不動産・カーブスジャパン



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。

公式SNSで 健康情報 発信中

