

ちょこ活

ちょこっと
動いて、
運動量アップ！



こんなあなたにこそ、おススメ！！簡単、すぐできる

- 運動は苦手
- 子育てなどで時間がない
- 仕事などで忙しい

まずはここから～「ちょこ活」初めの一歩～

座り仕事が多い方 … 意識的に立ち上がろう

できれば30分に1回

立ち上がって動こう

座っている時間が1時間増え
るごとに2型糖尿病の発症リスク
が5%増加するといわれています。



座ったままでも

「ちょこ活」できる

- 首を回す
- 肩を上げ下げ
- 足首を回す



歩くことが多い方 … 「ちょこ活」絶好のチャンスです

ここを意識すると

運動効果アップ

- ① 視線は前に
- ② 腕をしっかり振る
- ③ お腹を引っ込める
- ④ かかとから着地



ここに効く！

姿勢が良くなりスタイルアップ
疲れにくい体もゲット！

さらにワンランクアップしたい方は

- 歩幅を広げる。イメージは「普段より10cm広く」
- 早歩き3分×ゆっくり歩き3分の
インターバル歩行もやってみましょう

信号待ちも

有効活用

ポイント

視線は前に、足を
閉じる

お尻をきゅっと締めて
筋力アップ

ここに効く！
インナーマッスルを
強化
お腹も自然と引き締まる！

階段で時短&筋トレ

ゆっくりでも、下りだけでもOK！



ポイント

ももを少し高めに
上げると効果アップ！

ここに効く！

下半身の筋力アップ



このほかの事例は
ホームページへ



令和6年度糖尿病月間企画で区民の皆様から寄せられた、
約600件の取り組み事例をもとに作成しました



もっと「ちょこ活」 ～こんな時もチャンスです～

「あだち ちょこかつ」

で覚えよう！



あしぶみ



こんな時に

テレビやスマホを見ながら

ポイント

- ①背筋を伸ばして座る
- ②呼吸をとめずに

ここに効く！

下半身の血流促進
冷え対策にも

だらっと座らず 姿勢よく

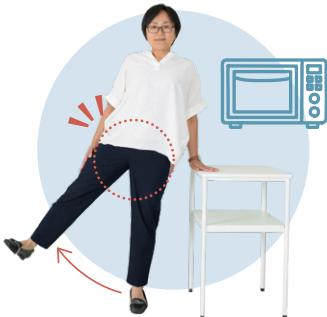
ポイント

- ①背もたれを使わず
浅く座る
- ②お腹を引っ込める
- ③足は地面にしっかり
つける

ここに効く！

お腹の筋力アップ
腰痛・肩こり予防

ちん♪する間に 片足サイドアップ



ポイント

- ①体が傾かないように意識
- ②バレリーナの気分で

ここに効く！

体幹を強化
お尻まわりの筋力アップ

ちょこ っと片足立ち



こんな時に

歯磨き、ドライヤーを
しながら

ポイント

- ①1本線のように真っ直ぐに
- ②片手で支えてもOK

ここに効く！

バランス力
下半身の筋力アップ

かかとの 上げ下げ



こんな時に

コピーをしながら

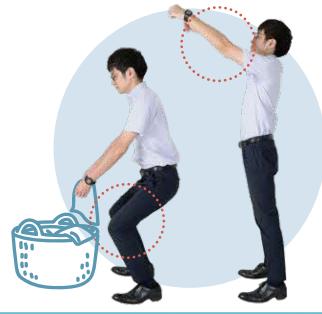
ポイント

上から引っ張られているイメージで
真上に上げる

ここに効く！

ふくらはぎの
引き締め効果

つらくない 程度に屈伸



こんな時に

洗濯物を干しながら

ポイント

干すときに肘を
しっかり伸ばすのも
おすすめ

ここに効く！

下半身の筋力アップ

「ちょこ活」って何？



日常生活の中で運動量を増やすことです。
まずは1日プラス5分、細切れでもOKです。

1日たった5分の「ちょこ活」でも
身体が変わる 気分も変わる
あなたも今日からはじめてみませんか？

「+ベジタベ」でさらに健康に！

野菜から食べると食物繊維が
血糖値の急上昇を抑えます。
野菜をよくかんで食べると満
腹感が得られ食べ過ぎを防
ぎ、肥満を防止します。



簡単レシピはこちら