

静岡県では、健康長寿日本一を目指した健康県づくりの一環として、健康づくりのための体操「デイ・バイ・デイしずおか」を創りました。



県民体操

デイ・バイ・デイしずおか

静岡県ならではの風景を楽しみながらの体操にしました

「デイ・バイ・デイしずおか」は、“富士山”や“お茶山”など静岡県の風景をイメージしながら、ゆったりとした動きの中で全身の筋肉を動かす体操です。

足腰の強化、姿勢の保持（体幹の安定）・バランス能力・柔軟性の向上、運動神経のトレーニングなどにより、転倒予防・歩行動作の改善などの効果が期待できます。

稜線を描いて



富士山

みかんが



たくさん
なっている

みかん山

温泉が湧いている



伊豆半島

“舟こぎ”をして…



舟こぎ

うねを越えて



はさみでお茶を
刈るように

お茶山

さあ、
みなさんも一緒に、
「デイ・バイ・デイ
しずおか」で
健康一番!



生きがいと健康づくりイメージキャラクター
ちゃっぴー



「ねんりんピック静岡2006」総合開会式にて

富国有徳 創知協働



しずおかの挑戦。

【お問い合わせ先】 静岡県厚生部健康増進室

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 TEL:054-221-2779 FAX:054-251-7188 E-MAIL:kenzou@pref.shizuoka.lg.jp

グループ・団体等にはビデオをお分けします。お気軽にお問い合わせください。