



今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？

ふだんから元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今より10分多く(プラステン)、毎日体を動かしてみませんか。

毎日をアクティブに暮らすために こうすれば+10(プラステン)

地域で

- ◆家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- ◆近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- ◆地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ◆ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- ◆自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- ◆職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- ◆健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。



人々と

- ◆休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- ◆電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。
- ◆困ったことや知りたいことがあったら、市町村の保健センターや保健所に相談しましょう。

健康のための 身体活動チェック



※1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている

スタート

毎日合計60分以上(65歳以上は40分以上)、歩いたり動いている

いいえ

運動習慣※がある

いいえ

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

いいえ

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか？

1 気づく！へ

はい

運動習慣※がある

いいえ

はい

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

いいえ

はい

目標達成まであと少し！無理なくできそうな+10を始めるなら今！

2 始める！へ

はい

目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを！

3 達成する！へ

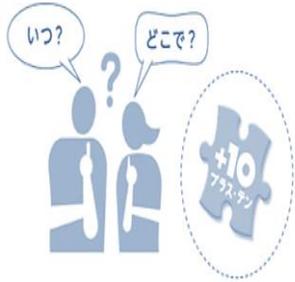
はい

素晴らしいです！一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

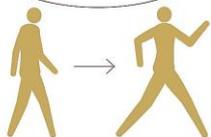
4 つながる！へ

1 気づく！

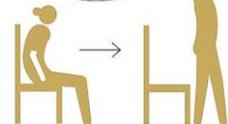
からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



歩幅を広くして、速く歩いて+10!



ながらストレッチで+10!



2 始める！

今よりも少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

3 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳～64歳



65歳以上

じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう



4 つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

