

# プラス・テン +10で健康寿命を のばしましょう!

ふだんから元気からだを動かすことで、  
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>※2</sup>、  
うつ、認知症などになるリスクを下げるこ  
とができます。

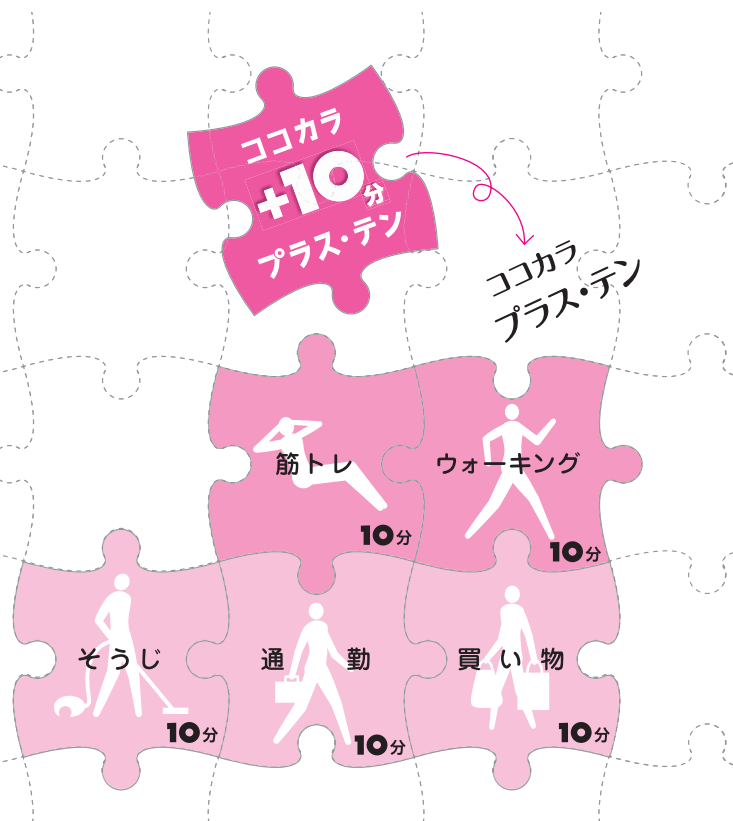
たとえば、今より10分多く、毎日からだを  
動かしてみませんか?

※1「健康寿命」とは?

健康日本 21 (第二次) では、「健康上の問題で日常生活が制限されること  
なく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは?

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折  
しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性  
が高い状態を指しています。



## アクティブガイド

~健康づくりのための身体活動指針~

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?
- 家の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。
- ウイ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。



出典:厚生労働省「アクティブガイド」~健康づくりのための身体活動指針~

## 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？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市区町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 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。



## いつでもどこでも+10

プラス・テン

いつ+10しますか？あなたの1日を振り返ってみましょう。

18歳～64歳の方

65歳以上の方

Aさんの場合

Bさんの場合

Cさんの場合

6時

起床時

- 散歩
- ジョギング
- ラジオ体操
- 庭の手入れ

通勤時

- 早歩き
- 自転車通勤

- キビキビと掃除や洗濯
- 家事の合間にながら体操

家事

工作中

- こまめに動く
- 階段を使う
- 遠くのトイレを使う

12時

休憩中

- 散歩
- 食事に出かける

- テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- 友達とお出かけ

休憩中

工作中

- 軽い体操をする
- 遠くのトイレを使う

- 歩いて買い物へ
- 子供や孫の送り迎え

家事

帰宅時

- 歩幅を広くする
- なるべく階段を使う

20時

帰宅後

- ウォーキング
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- 運動施設に通う

安全のために

- 誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。
- ☐ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
  - ☐ 体調が悪い時は無理をしない。
  - ☐ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。