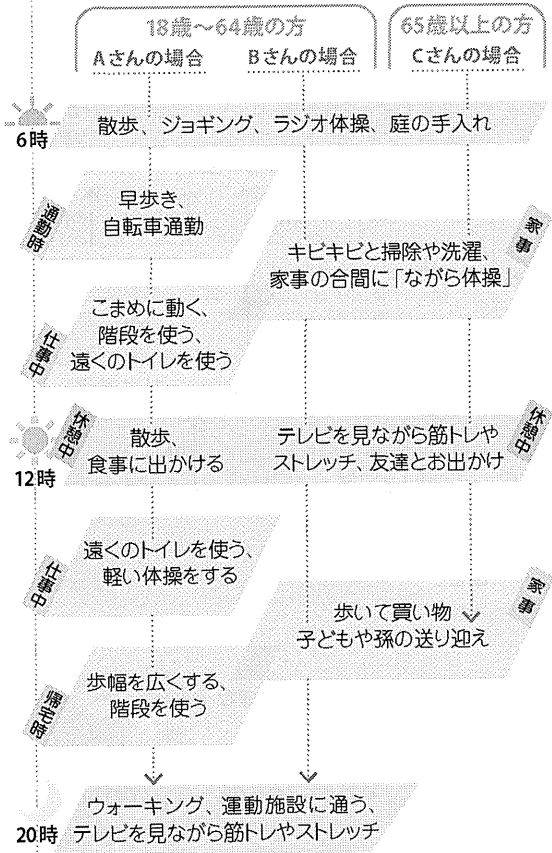


# いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



## 安全のために

設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。

**毎日アクティブに暮らすために**

こまめに+10

**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**

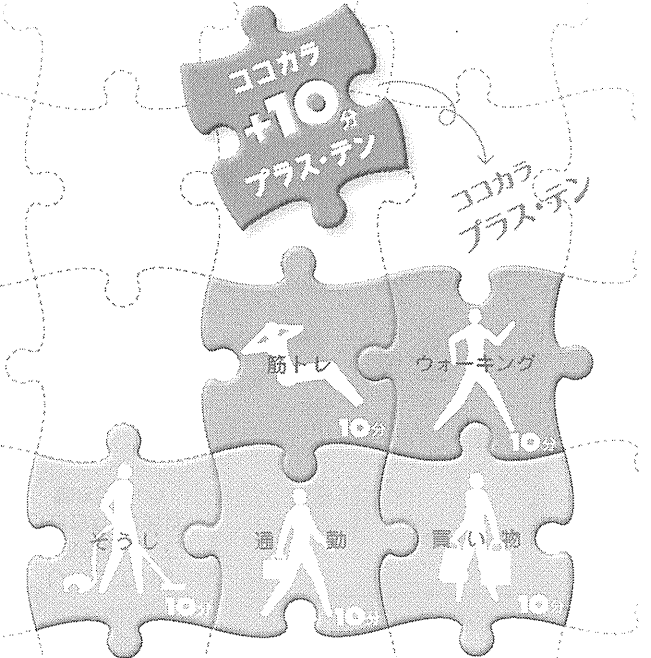
- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

**人々と**

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市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、顔を合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。

# アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・デン+10で健康寿命<sup>\*1</sup>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。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

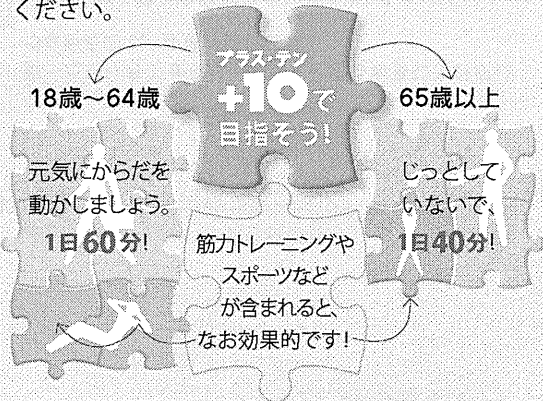
<sup>\*1</sup>「健康寿命」とは？  
健康日本 21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

<sup>\*2</sup>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。



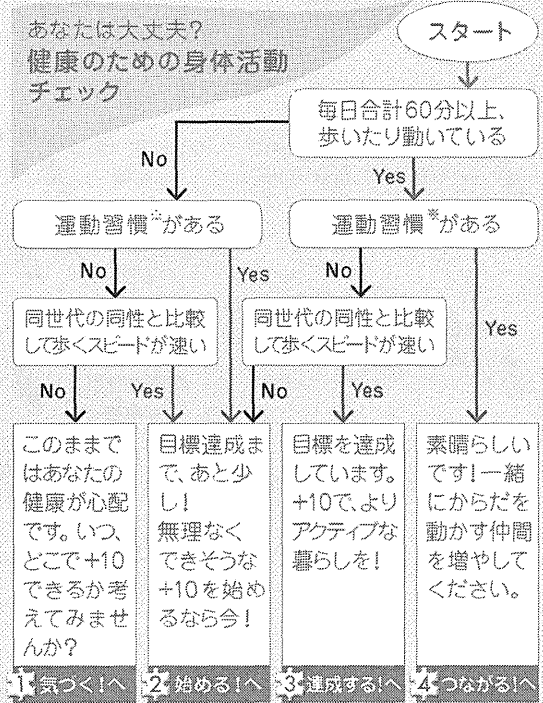
# プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



あなたは大丈夫?

健康のための身体活動チェック



1. 気づく! 2. 始める! 3. 達成する! 4. つながる!

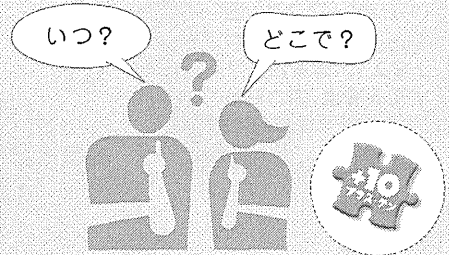
※ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

# 健康のための一歩を踏み出そう!



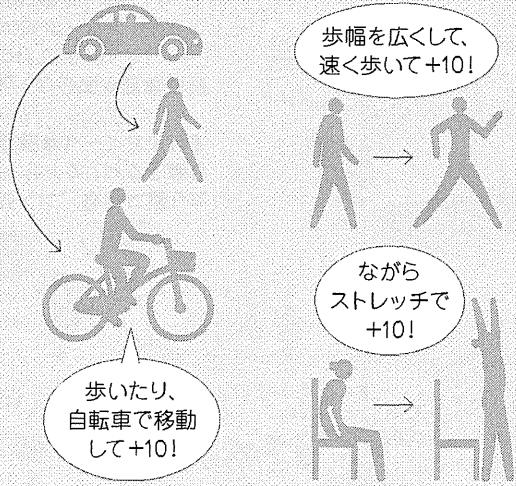
## 1 気づく!

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。



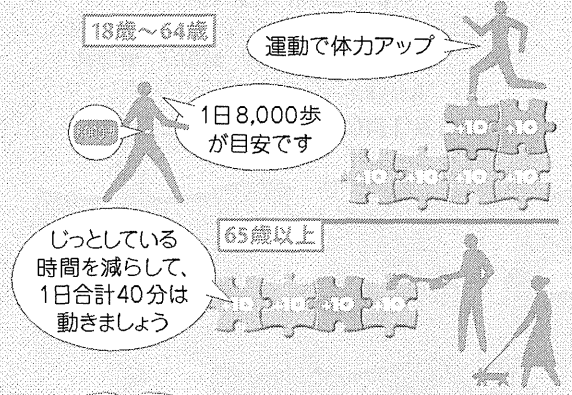
## 2 始める!

今より少しでも長く、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。



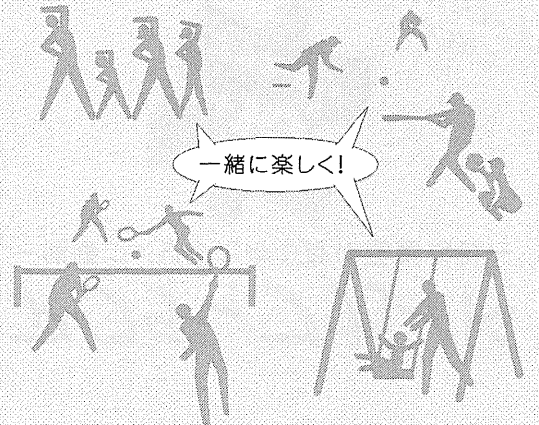
## 3 達成する!

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。



## 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。



厚生労働科学研究費補助金  
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

健康づくりのための運動基準・運動指針改定ならびに  
普及・啓発に関する研究  
(H 2 2—循環器 (生習)—指定—0 2 1)

平成 2 4 年度 総括・分担研究報告書 (別冊)  
研究代表者 宮地 元彦

平成 2 5 年 (2013) 年 3 月

