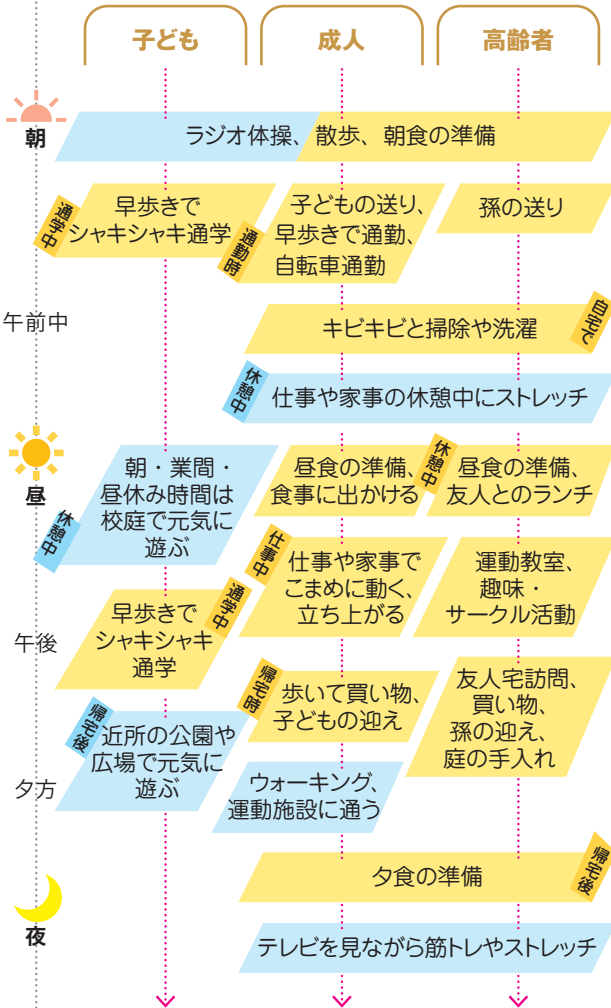


いつでもどこでも**プラス・テン**、**ブレイク・サーティー** いつでもどこでも**+10**、**BK30**

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

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。



毎日をアクティブに暮らすために
こうすれば**プラス・テン**

職場で

- すきま時間からだを動かして肩こり・腰痛・気分スッキリ!
- からだを動かしたくなる環境と仕組みづくりで仕事力アップ!
- 自転車・徒歩通勤で、気持ちを切り替えませんか?
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか?
- 歩いて買い物・送り迎えなど、少しずつでもからだを動かしましょう。
- 高齢者の方は、外出や人と交流する機会を大切にしましょう。
- 疾患をお持ちの方は、かかりつけ医に相談して、健康状態に適した運動をしましょう。

家庭で

- 学校からの帰宅後や休日は、外で体を動かす遊びを取り入れましょう。
- 高齢者の方は、家庭での役割を積極的に担いましょう。

健康づくりのための アクティブガイド(案)

—健康づくりのための身体活動・座位行動指針 Ver.4—



プラス・テンとブレイク・サーティーで
健康寿命をのぼそう!



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、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

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。

そして、座っている時間が長くなりすぎないように、30分ごとに一度は立ち上がって、からだを動かしましょう。



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。

成人の目標

身体活動

元気にからだを動かしましょう。

目標：1日60分!

1日8,000歩が目安です。

筋トレやスポーツが含まれると、
なお効果的です。
目標：週2日!



座位行動

座りっぱなしをやめて、からだを動かしましょう。

目標：30分に3分ほどは立ち上がる!



健康のための一歩を踏み出そう!



子ども・青少年の目標



1日60分
の
身体活動



週3日
の
筋肉・骨を強化する
身体活動

座位行動



座りっぱなしをやめて、
からだを動かしましょう。



しっかり睡眠

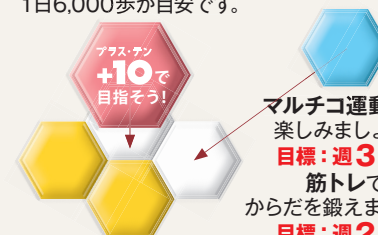
高齢者の目標

身体活動

元気にからだを動かしましょう。

目標：1日40分!

1日6,000歩が目安です。



マルチコン運動*を
楽しみましょう。
目標：週3回!
筋トレで
からだを鍛えましょう。
目標：週2回!

座位行動

座りっぱなしをやめて、からだを動かしましょう。

目標：30分に3分ほどは立ち上がる!



*筋力、バランス能力、柔軟性など複数の体力要素を高めることができる「マルチコンポーネント運動」の略称です。

働く人の目標

身体活動

元気にからだを動かしましょう。

目標：1日60分!

1日8,000歩が目安です。

筋トレやスポーツが含まれると、
なお効果的です。
目標：週2日!



座位行動

座りっぱなしをやめて、からだを動かしましょう。

目標：30分に3分ほどは立ち上がる!



慢性疾患を有する人の目標

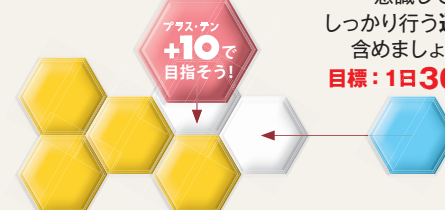
身体活動

元気にからだを動かしましょう。

目標：1日60分!

1日8,000歩が目安です。

意識して
しっかり行う運動を
含めましょう。
目標：1日30分!



座位行動

座りっぱなしをやめて、からだを動かしましょう。

目標：30分に3分ほどは立ち上がる!



慢性疾患をお持ちの人でも、健診や医療機関にかかり、状態を把握しながら、行う運動の種類・強度・場を選べば、安全・安心に健康づくりのための身体活動を行うことができます。

ブレイク・サーティー
BK30に取り組もう!

後送