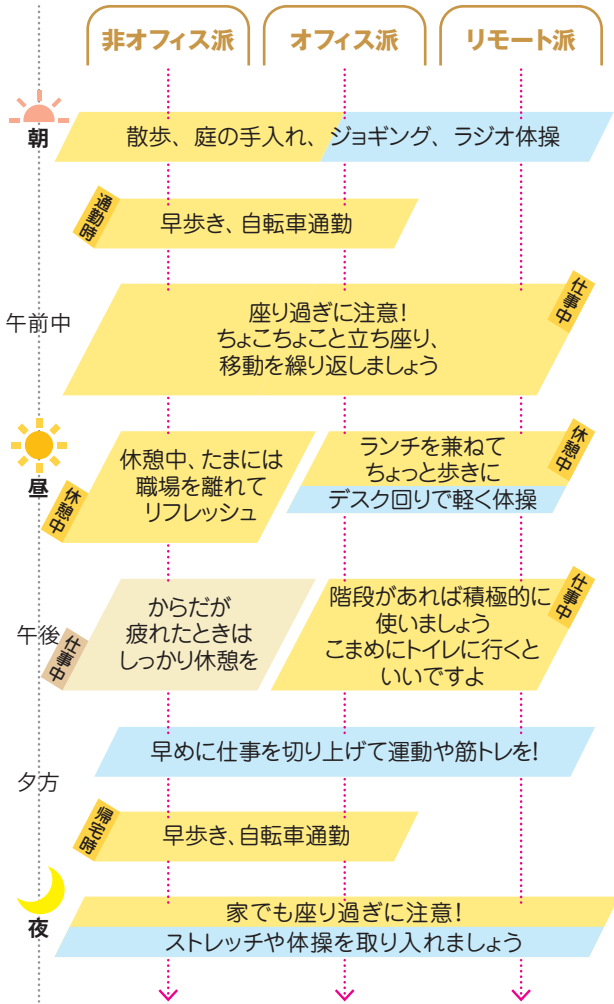


いつでもどこでも+10、BK30

いつ+10、BK30しますか？ 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ため、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。



通勤で

- いつもの通勤、よりアクティブな方法に変えてみませんか？
- 電車やバスなら、ひとつ手前で降りてみませんか？ 違った景色が楽しめます。
- 自転車で通勤すると、風を切る感覚が心地よいです。
- 家の周りや職場の周りを散策すると、新たな発見があるかもしれません。

職場で

- すきま時間からからだを動かして、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！
- オンラインコンテンツを利用して、仕事の合間に体操も。
- 階段利用の推奨、昇降式デスクの導入など、オフィス環境も整備！
- タイムマネジメントで、運動を楽しむための余暇時間を確保！

家庭で

- 家庭でも、30分に1回は立ち上がりましょう。
- 家事を積極的にすると、活動量も増えて、家も片付いて、一石二鳥！
- 余暇時間が確保できれば、運動にも取り組みましょう。

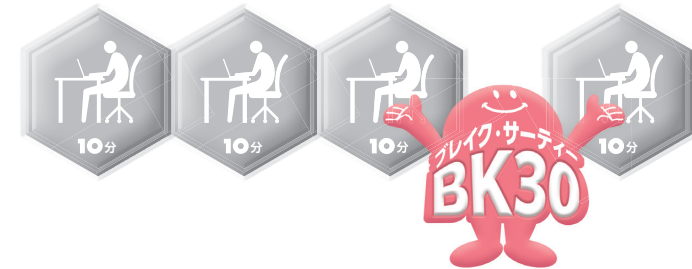
働く人のための

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ばそう！



ふだんから元気に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、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。

身体活動

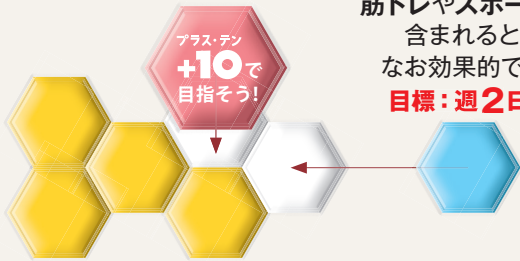
元気にからだを動かしましょう。

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!



1 職場でほとんど座っている人へ

1日の座っている時間が長いほど健康リスクが高まります



座り過ぎ習慣は肥満、動脈硬化、心疾患、糖尿病、大腸がんなどのリスクを高めます。

座り過ぎを見直しましょう



2 一度座ると30分以上、立ち上がらない人へ

1回あたりの座っている時間の長さも健康リスクを高めます



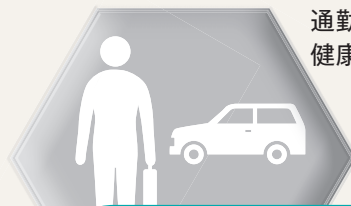
座位をやめて立つだけで、消費カロリーは2倍! こまめに立ち上がるだけで死亡リスク減!

30分に1回は立ち上がってからだを動かしましょう



3 通勤は車か電車で、あまり歩かない人へ

通勤時の身体活動量が多いほど健康寿命は長くなります



+10 (プラス・テン) が実行できれば、死亡リスクや生活習慣病・がんの発症リスクが3%減!

通勤時の歩行や自転車の時間を増やしましょう



4 休日などの余暇時間に運動することがない人へ

余暇時間に運動することで健康効果がさらにアップ



息が弾み汗をかく程度の運動を1週間に60分実践することを目指しましょう!

運動を楽しむことで体力向上、リフレッシュ



あなたのアクティブ度チェック

1 職場ではほとんど座っている



2 一度座ると、30分以上、立ち上がらない



3 通勤は車か電車で、あまり歩かない



4 休日などの余暇時間に運動することはない

