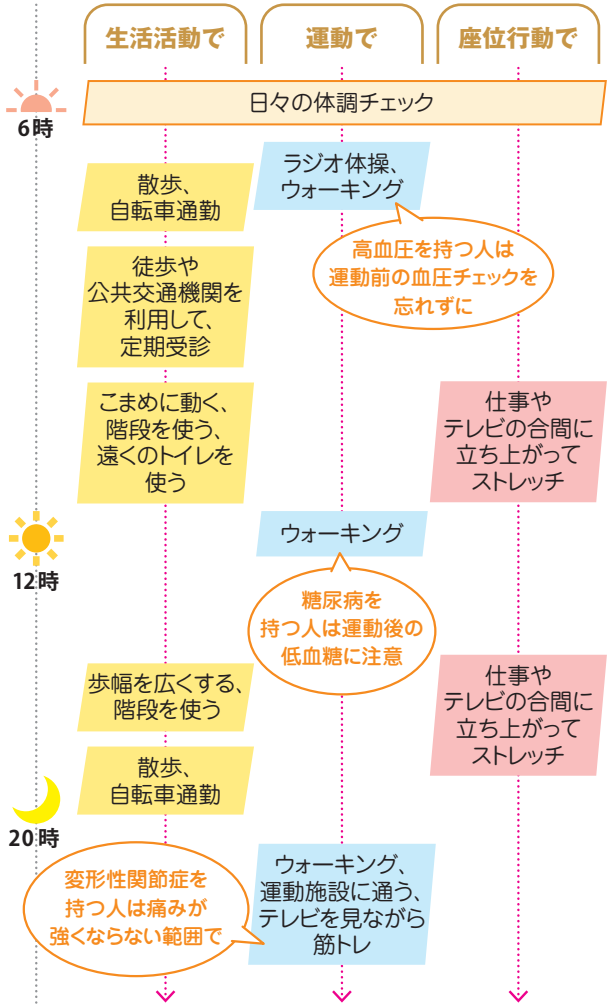


プラス・テン ブレイク・サーティー
いつでもどこでも**+10、BK30**

いつ+10、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ので、注意が必要です。

- ☑ かかりつけ医や主治医、健康運動指導士、理学療法士などの専門家に相談して、健康状態に適した運動を。
- ☑ 日々の体調チェックを忘れずに、体調が悪いときは無理をしない。
- ☑ 年に1回の健診や定期的な受診の結果に応じた運動を。
- ☑ 治療をしている人は、くすりや食事など運動以外にも注意しましょう。

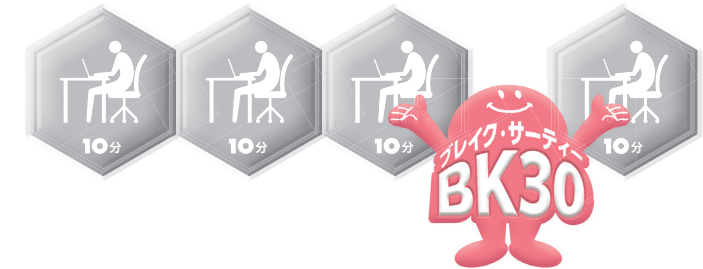


慢性疾患を有する人のための
アクティブガイド(案)

—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
健康寿命をのぼそう！



糖尿病、高血圧、脂質異常症、変形性膝関節症などの慢性疾患を有する人でも、健診や医療機関にかかり、状態を把握しながら、運動・スポーツの種類・強度・時間・頻度を選べば、安全・安心、そして効果的な健康づくりが期待できます。やりすぎには注意が必要ですが、日常生活での歩行やサイクリングなど積極的に実施しましょう。



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。



・目標値は、現在の状況に応じて、高齢者の目標（1日40分の身体活動）も参考にしてください。

あなたのアクティブ度チェック

身体活動の目標（1日60分：8,000歩）に達していますか？

ほぼ毎日実施している	少し実施している	全く実施していない
運動を1日30分実施していますか？	運動を1日30分実施していますか？	
Yes	Yes	No
やりすぎに注意しながら現状を維持し、楽しみながらからだを動かしましょう	運動以外の身体活動も含めて1日60分を目指しましょう	運動も含めてプラス・テンで目標を達成しましょう
1日に30分は意識して運動を行いましょう		全くしていない人は、まずプラス・テンから始めましょう

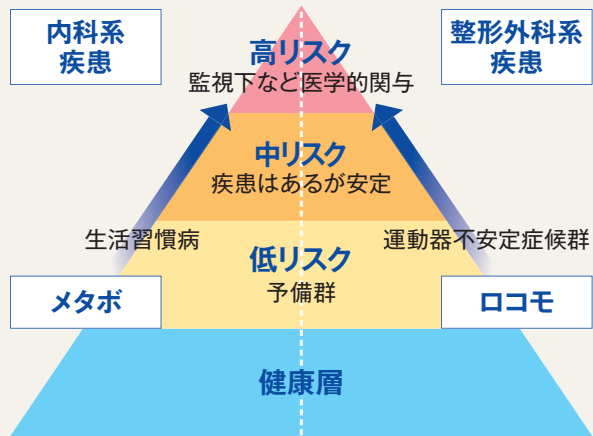
体調の変化に注意が必要です。日々の体調チェックも忘れずに。

健康のための一歩を踏み出そう!



リスクの高い/低いを知る

健診を受け、定期的に医療機関にかかり、リスクの程度を確認しましょう。



リスクが高いほど安全に運動を行える範囲が狭まります。そのため、行う運動を限定したり、監視下で行うなど医学的関与が必要です。
日本医師会健康スポーツ医学委員会答申（2018.3）p11 図を元に作成

ご自身の状態を確認する

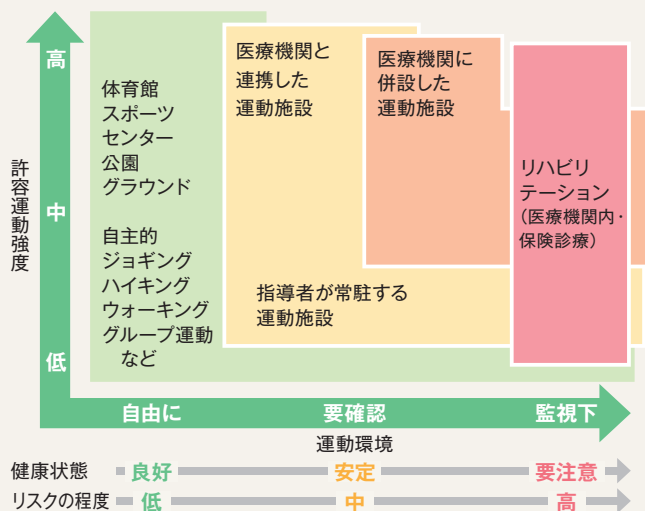
次の状態の人は、かかりつけ医や主治医、健康運動指導士、理学療法士など専門家に相談してください。

糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 合併症がある人 低血糖を起こすことがある人（特に血糖降下薬やインスリンを使用している人）
高血圧	<ul style="list-style-type: none"> 血圧が180/110（家庭血圧では160/90）mmHgより高い人
脂質異常症	<ul style="list-style-type: none"> 運動後にひどい筋肉痛や足のつりがある人
変形性膝関節症	<ul style="list-style-type: none"> 運動をすると悪化する痛みや高度の変形がある人 歩行や日常生活動作が不安定な人

安全な運動実践のため、疾患の状況や服用している薬の特徴も知りましょう。

健康状態・許容運動強度に応じた運動環境

健康状態によって危機管理レベルが異なり、運動処方や監視下での運動の必要性も異なります。



安全・安心に身体活動・運動を継続

一人より仲間と行うほうが長続きします。地域にはいろいろな資源があります。広く活用しましょう。



身体的・精神的・社会的健康を目指して 25