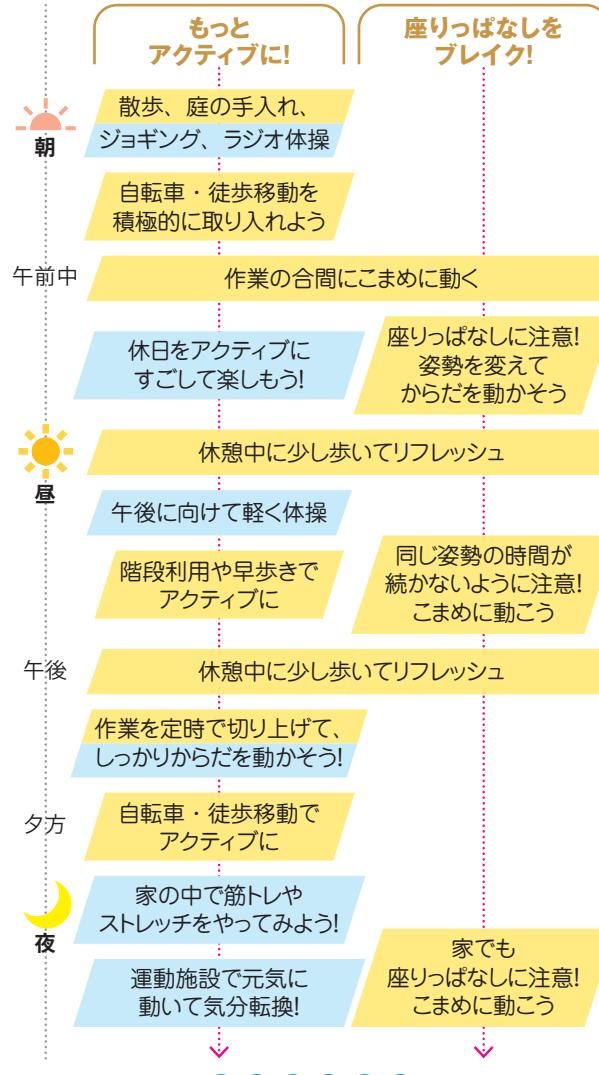


スイッチ・テン ブレイク・サーティー いつでもどこでもSW10、BK30



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ケガにつながることがあるので、注意が必要です。
- からだを動かす時間や強度は少しづつ増やしていく。
 - 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する。



成人のための アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでもスイッチ(切り替え)しましょう。

まずは、身体活動を10分増やし、
座りすぎの時間を10分減らしましょう。



じっとしている時間を
定期的にブレイク(中断)しましょう。

例えば30分に1回、3分程度立ち上がって
からだを動かしましょう。

身体活動の目安は毎日60分(8,000歩)以上です。

まずは10分から、少しづつ活動量を増やして、
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

スイッチ・テン ブレイク・サーキー

健康づくりのためにSW10、BK30

「歩数が減り続けている」「座っている時間がとても長い」のが日本人の現状です。



活動的な生活をおくっている人の寿命が長いことが確認されています。

一方で、座りっぱなしの時間が長い人の寿命が短いことが確認されています。



今よりも少しでもからだを動かす (SW10) とともに、座りっぱなしにならない (BK30) ようにしましょう。

できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

今よりも少しでもからだを動かそう！

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！

①不活動な生活になっていませんか？

からだを動かさない不活動な生活が定着していませんか？
不活動な生活から、アクティブな生活にスイッチ・テン！



②少しでも活動的に！

日常生活からアクティブに！ 簡単な取り組みで、少しでも活動的な生活にスイッチ・テン！



③もっと活動的に！

歩こう！ 動こう！ 毎日60分以上の身体活動。
筋力を高めよう！ 週2～3日の筋トレ。
運動も楽しんで習慣にしましょう！



④じっとしている時間をブレイク！

同じ姿勢で長時間すごしていませんか？ 長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

