

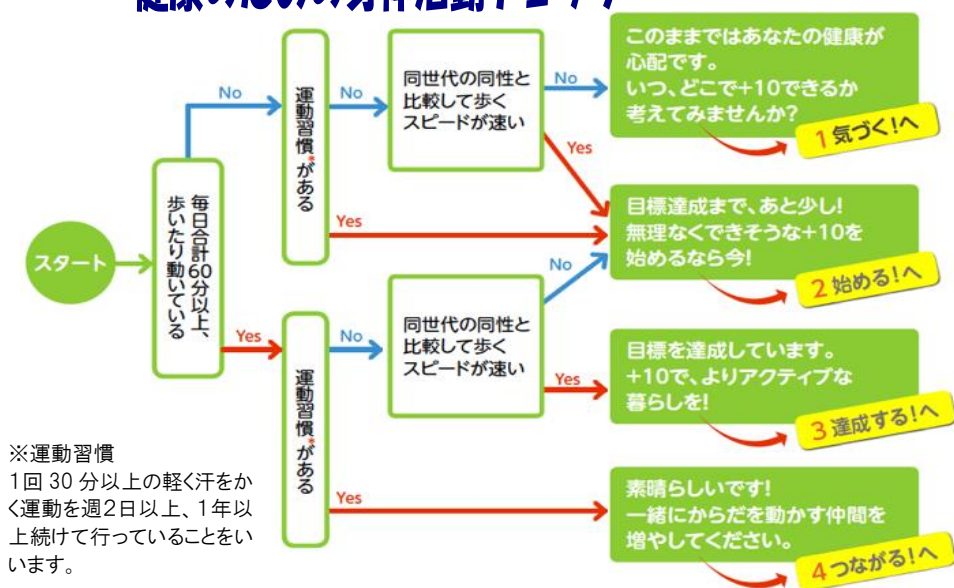
知っていますか？健康づくりのプラステン！



日頃どのくらい体を動かしていますか？スポーツはなかなか・・・という方も多いかもしれません。以前、厚生労働省から「アクティブガイド健康づくりのための身体活動指針」が出されました。今より 10 分(+10:プラステン)動く時間を増やし、身体活動・運動量のアップを目指すものです。

今より 10 分多く体を動かすことで、肥満改善や生活習慣病・がんのリスクを減らせることがわかっています。1,000 歩歩く約 10 分で、およそ 30kcal 消費できます。1 年続けば体重 1～1.5 kg 分の消費に相当します。

健康のための身体活動チェック



※ 1～4の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

1 気づく！

体を動かす機会や環境は、たくさんあります。いつ・どこで+10 できるか？朝自宅で・通勤時・仕事中・休憩中・帰宅中・帰宅後など、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ？どこで？



2 始める！

今より少しでも長く、体を動かすことが、健康への第一歩です。+10 から始めましょう。



3 達成する！

日常の活動は、一日合計 60 分を目安に。今より 10 分多く動きましょう。まずはウォーキング時間を増やしましょう。

一日8,000歩が目安です
運動で体力アップ

さらに運動習慣のある方は、30 分以上の運動を週2日以上を目標に。



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倍増です。

皆で一緒に楽しく!!

