いつでもどこでもプラス・テン+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。

	18歳～64歳の方 Aさんの場合	18歳～64歳の方 Bさんの場合	65歳以上の方 Cさんの場合
6時	散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ		
	通勤時：早歩き、自転車通勤	家事：キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」	
	仕事中：こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う		
12時	休憩中：散歩、食事に出かける	休憩中：テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ	
	仕事中：遠くのトイレを使う、軽い体操をする		
	帰宅時：歩幅を広くする、階段を使う	家事：歩いて買い物 子どもや孫の送り迎え	
20時	ウォーキング、運動施設に通う、テレビを見ながら筋トレやストレッチ		

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。

アクティブガイド　ー健康づくりのための身体活動指針ー
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

アクティブガイド

ー健康づくりのための身体活動指針ー

プラス・テン+10で健康寿命※1をのばしましょう！

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※2、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。

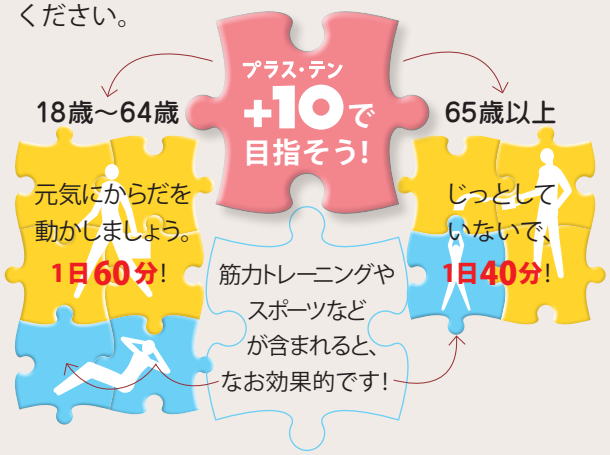
※1「健康寿命」とは？
健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

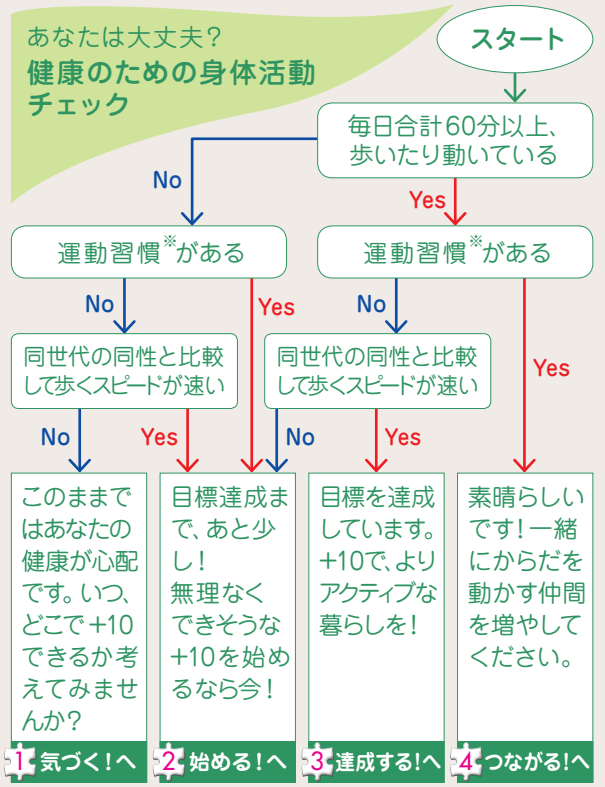
※2ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

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。





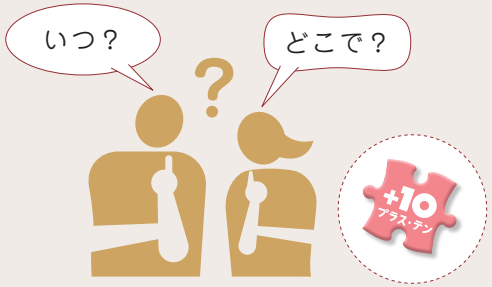
※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!

ココカラ +10分 プラス・テン

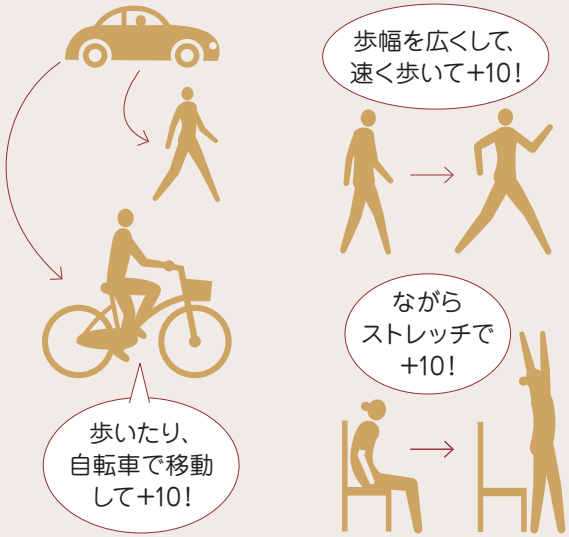
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



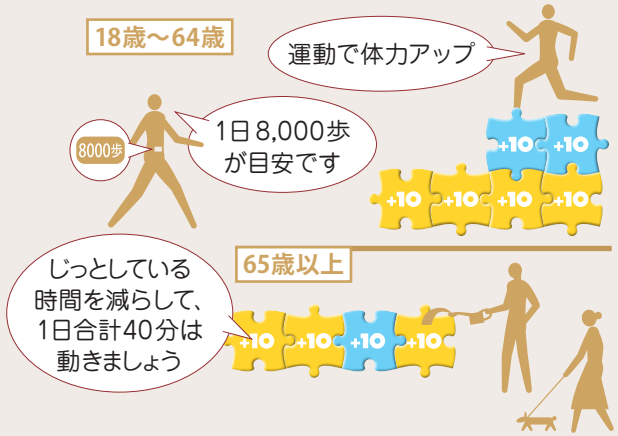
2 始める!

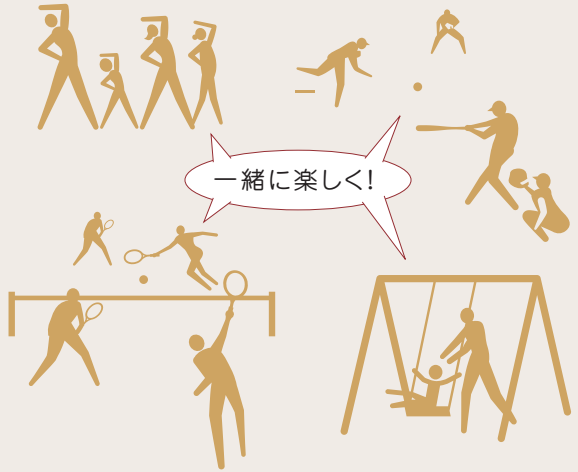
今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。
これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



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。
一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。