



プラステン

+10の身体活動のススメ

普段からからだを動かすことで、糖尿病・心臓病・がん・ロコモ・うつ・認知症などになるリスクを下げるすることができます。

今より10分多く、からだを動かすことを心がけてみませんか？

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。ご自身の生活や環境を振り返りましょう。



2

始める！

まずは、今よりも10分多く体を動かすことから始めましょう。

例えば・・・



徒歩や自転車で移動



電車では座らない

3

達成する！

目標は、1日合計60分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。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。

一緒に楽しく！



テレワークなどで外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？健康のためには、望ましい生活習慣の積み重ねが大切です。

注意

誤った方法でからだを動かすと事故やけがにつながります。

- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしましょう。
- ・体調の悪い時は、無理をしないでください。
- ・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しましょう。

コロナ下での「新・健康生活」のススメ



参照: 厚生労働省