

# 元気元気レター

第10号(平成26年9月発行)

発行  
滋賀県湖東健康福祉事務所  
(彦根保健所)  
健康づくり担当

プラス・テン

# +10で健康増進!

9月は健康増進普及月間です。

**+ 生活活動** そうじ+10分、通勤+10分、散歩+10分

**+ 運動** ウォーキング+10分、筋トレ+10分

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などによるリスクを下げることができます。今より10分多く、毎日身体を動かす“**+10(プラス・テン)**”で「からだの健康」、「高齢期の健康」が促進されます。

国民一人ひとりの健康づくりの身近な目標が「+10(プラス・テン)」です

こうすれば  
**+10**  
プラス・テン

職場で...

- ・自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- ・階段を利用しましょう。
- ・椅子に座ってストレッチしましょう。

地域で...

- ・家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる場所がありますか？
- ・ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながら身体を動かしましょう！

人々と...

- ・休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- ・電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然に身体も動きます！