

プラス・テン

+10から始めよう

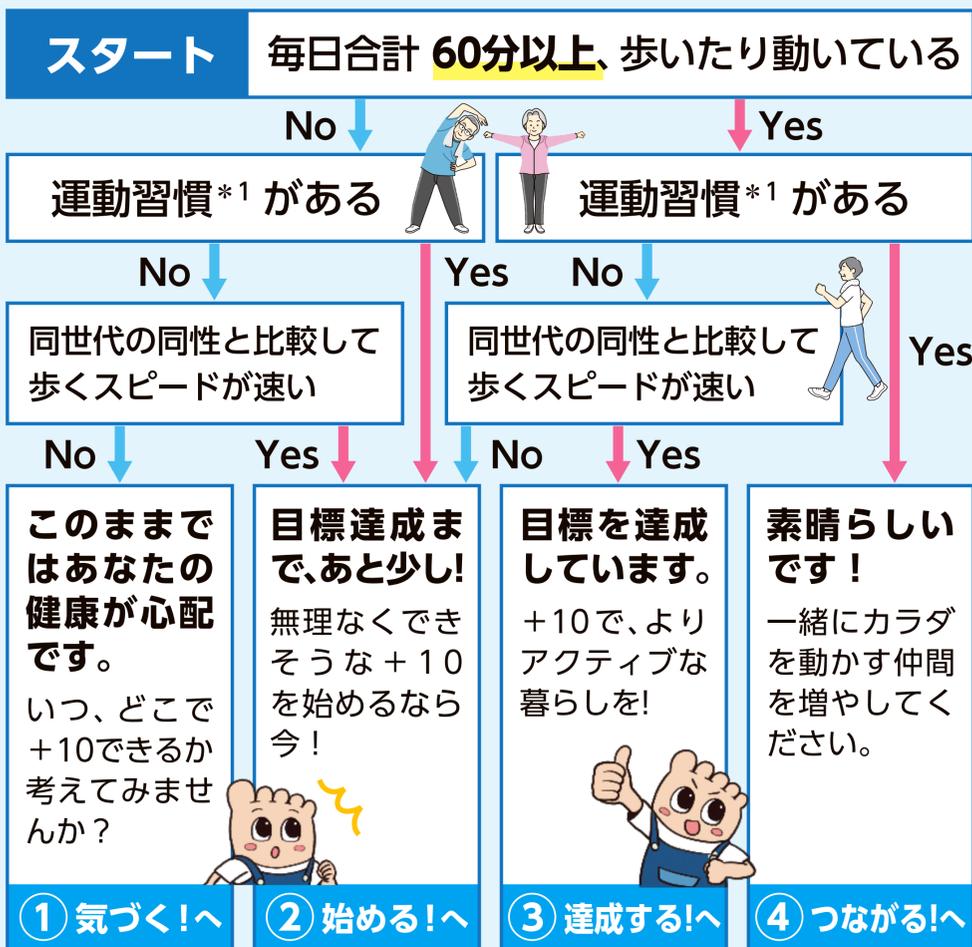


たじみ健康ハッピープラン
運動イメージキャラクター
テクテクくん

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、健康を手に入れよう！

あなたは大丈夫？

健康のための身体活動チェック



*1 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。

皆さんは、どこに入室しましたか？

1 気づく

カラダ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、少しでも元気にカラダ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、元気にカラダを動かすことです。高齢の方は、1日40分が目標。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。

アクティブガイドのメッセージ (一部抜粋)

運動ギライも

忙しい人も

+10で大丈夫!

+10とは?

今より10分多く毎日からだを動かすことです

【10分間の活動による消費カロリー】

活動内容	体重		
	50kg	60kg	70kg
皿洗い	15kcal	18kcal	21kcal
立って子どもと遊ぶ	23kcal	28kcal	33kcal
犬の散歩	25kcal	30kcal	35kcal
掃除機をかける	27kcal	33kcal	39kcal
庭の草むしり	29kcal	35kcal	41kcal
階段をゆっくり上る	35kcal	40kcal	45kcal
早歩き	38kcal	45kcal	53kcal
ジョギング	59kcal	70kcal	81kcal

いきなり負荷の高い運動を始めると挫折のもと。まずは、

- 買い物で歩く
- 階段を使う
- 家事をキビキビこなす
- 子どもと遊ぶ
- 座位時間を減らす

など身近なところから活動量を増やそう!

(独) 国立健康・栄養研究所 2012年4月
改訂版『身体活動のメッツ(METS)表』を
もとに作成



■ 出典：アクティブガイド (健康づくりのための身体活動指針) 厚生労働省