



始めよう！健康のための+10分

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせるだけでなく、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であると言われています。さらに減量効果として+10を1年間継続すると、1.5～2.0kg減の効果も期待されています。また、2～3か月で血圧を1.5mmHg減らす効果も期待できます。

年齢別の健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標

	身体活動(生活活動・運動)		運動	
65歳以上	(例 今より 10分以上 多く増や す))	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	-	(3運動 分習慣 以上を ・持 週つ 2よ 日 以上 する)
18歳から64歳		歩行以上の強度の身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動 を毎日60分	
18歳未満		<参考> 子供は、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上 からだを動かしましょう。幼児は様々な遊びを中心に、 毎日、合計60分以上 、楽しく体を動かすことが大切です		

～手軽にできる+10分～

通勤:車ではなく電車やバスを利用する
エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
一つ手前の駅・バス停で降りて歩く
歩くときは歩幅を広く・早く歩く



職場:階段を使う、椅子に座ったまま腹筋運動
遠くのトイレを使う
昼休みにウォーキングや筋トレをする
昼食は会社から離れたコンビニ等へ買いに行く



家庭:掃除や洗濯はキビキビと行う
テレビや動画をみながらながら体操
歩いて買い物に行く
食器を洗いながら・歯みがきをしながら体操



休日:庭の手入れ、仲間や家族とショッピング



おすすめのながら体操

- ・テレビをみながらゆっくり座って、ゆっくり立ってスクワット
- ・歯磨きしながらかかとの上げ下げ
- ・洗い物をしながら左右にステップ



+10分はからだだけでなく、こころの健康も守ると言われています。
+10分で、ぜひこころとからだのメンテナンスをしましょう！

音楽を3曲聴く程度が10分です。ながら運動、すきま運動から
+10分始めてみませんか？

