

プラス・テン

はじめよう！+10

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



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。



昨年3月、厚生労働省から「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」が発表されました。この10年で1日の活動量が約1000歩減っていると言われています。時間にすると約10分。

「アクティブガイド」では、ご自身の生活や環境を振り返って今より**10分**多くからだを動かすことを推奨しています。10分多くということから

+10 (プラス・テン) !!

散歩やストレッチ、買い物に歩いて行ってみたり、まずはできることを探してみましょ。

さあ、今日からはじめよう！

+10 (プラス・テン)



糖尿病瓦版

平成二十六年六月版 (隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

理学療法士
加藤・山口

※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。

いつでもどこでも+10

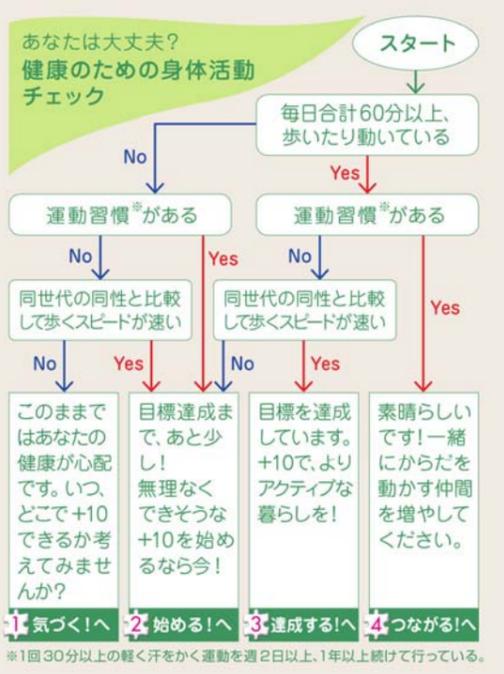
いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



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ため、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。

健康のための一歩を踏み出そう！



次号(8月版)は、管理栄養士からのお話です。

アクティブガイド 検索