



# 今より 10分多く 身体を動かしましょう

新年度がはじまり、新生活がスタートしている方も多いと思います。毎日が忙しく、運動する機会がなく、運動不足を感じていませんか？今月は「+10」がテーマです！

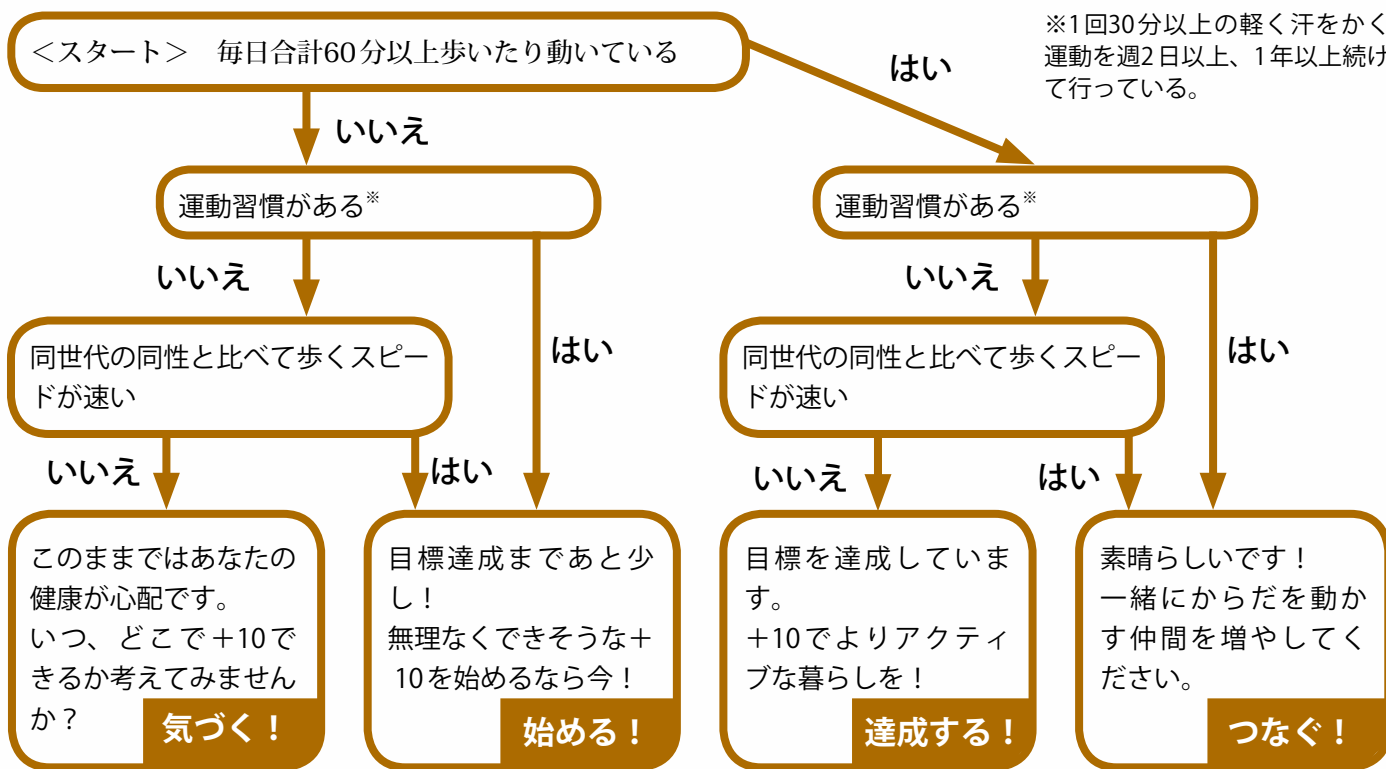


## +10(プラステン)で健康寿命をのばしましょう！

+10とは、今より10分多く毎日からだを動かすことです。身体活動を日常的に行うだけで、メタボリックシンドロームや糖尿病、心臓病、がん、脳卒中、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。平成28年度の国民健康・栄養調査によると山梨県の1日の平均歩数は、男性7,236歩、女性6,838歩となっています。理想とされる「1日1万歩」を達成するためにも、今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか？

## 健康のための身体活動チェック

出典：厚生労働省アクティブガイド



## こうすれば+10(プラステン)！

- ・自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- ・ショッピングに出かけて楽しみながら身体を動かしましょう。
- ・エレベータやエスカレータではなく、階段を利用するよう心がけましょう。

### ◆効果的に実践するために

- ・適切な服装や靴を選びましょう。
- ・準備運動をしましょう。
- ・無理はしないようにしましょう。
- ・体調の良いときに取り組みましょう。
- ・持病がある方は医師のアドバイスを受けましょう。

## あなたも+10(プラステン)で健康を手に入れましょう！

相談・問合せ先 健康子育て課 ☎(46)5113