



# がつ けん こう 10月健康だより



9月の『健康だより』では、日頃、家事や労働、通勤・通学、運動などでよく身体を動かす習慣があることは、生活習慣病の予防や介護が必要になる状態を予防することにつながるというお話をいたしました。

今日は身体を動かす工夫『+10』についてお話しします。

## 1. 『+10』ってなあに？

元気に身体を動かすことは、生活習慣病や介護の予防に有効です。“忙しいあなたも、まずは**今より10分多く**身体を動かしてみよう！”という考え方を『+10』と言います。

### 身体活動(家事・労働・通勤・通学など)の目標

今より10分多く動こう！

18～64歳の人々の目標は…？

**歩行程度の運動を1日合計60分**

(8,000歩程度歩行したのと同じ活動量になります)

65歳の人々の目標は…？

**毎日合計40分身体を動かす**

(運動強度は問いません。じっとしていな  
い時間を1日40分作りましょう！)

### <歩行程度の運動の例>

電動アシスト付き自転車に乗る、子どもの世話(立位)、

大工仕事、ギター演奏(立位)



**+ できる人は…  
30分以上の運動を週2  
日以上行いましょう！**

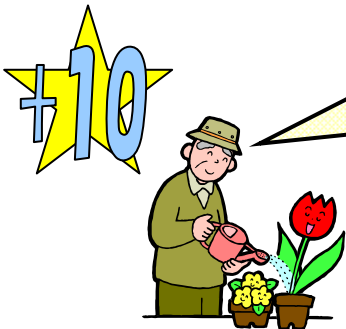
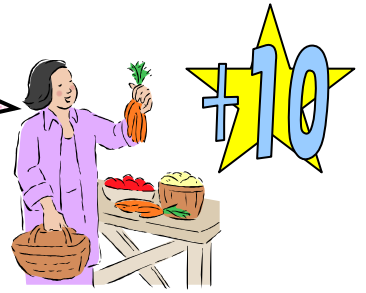


## 2. 『+10』みんなどうしてる？あなたの工夫を教えてください！



通勤時は電車を一つ前の駅で降りて、歩くことにしました。  
朝の空気を胸いっぱい吸い込みながら、さわやかな気持ちで  
会社に向かっています。

買い物はウィンドウショッピングも兼ねて、  
店内をゆっくり歩いて見て廻ります。車もお店  
から一番遠い駐車場に停めて歩いています。



毎日少しずつですが、趣味を積極的に楽しみなが  
ら、身体を動かすようにしています。生きがいにも  
つながります。

忙しい私にとって、家事は欠かせない身体活動！  
余裕がある時には念入りにお掃除をして、身体を動  
かしています。



あなたの生活の中で、無理なく『+10』できる時間帯、活動はどこでしょうか？  
一度毎日の生活を見直してみましよう。