

プラステン +10の生活 はじめてみませんか？

本部保健師 えいじゅう のぞみ 永住 希



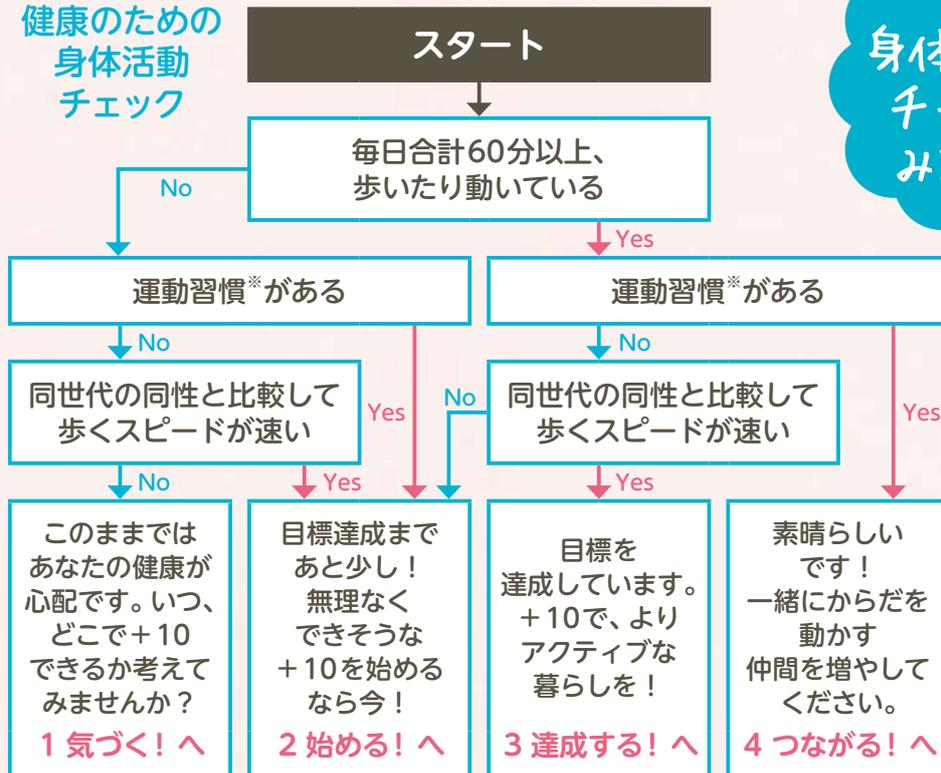
プラステン
+10とは？

「今より10分多く毎日体をうごかしてみませんか？」という国が示した指針です。日ごろからよくからだを動かしている人は、生活習慣病やがん、転倒・骨折による入院や寝たきり、認知症の発症を低下させることができます。あまりからだを動かさない人でも、今より10分多くからだを動かすだけで、その予防効果を発揮できます。

プラステン +10の目指すところは、18歳～64歳では、「1日60分元気にからだを動かすこと」です。65歳以上であれば、「じっとしていないで40分からだを動かすこと」で健康を保つことができます。



あなたは大丈夫？
健康のための
身体活動
チェック



今の
身体活動量を
チェックして
みましょう!

まずは、今の自分の活動量をチェックしてみましょう。



※ 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。

始めて
みましょ！
プラステン
+10生活

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。

自分の生活や環境を振り返り、「いつ?」「どこで?」「どんなことならできそうか?」を考えてみましょう。

1
気づく!

テレビを見ながら
体操でもしてみようかしら

ぼくは
なわ跳び
がんばる

週末に
公園に
いっか

公園で
かけっこ
しよ〜



2
始める!

今より少しでも多く、少しでも元気にからだを動かすことを意識して始めましょう。

「+10」は、一度に10分でもなくても、5分を2回でもOKです。時間や場所にこだわらず、今の自分にできる「+10」で効果があります。



ちょっと大股で早歩き



♪♪♪ テレビを見ながらストレッチ

- 他にも…
- ・床掃除やふる掃除
 - ・庭仕事や洗車
 - ・外では階段を使う
 - ・昼食は、仕事場から少し離れたところに歩いていく
 - ・ウインドウショッピングを楽しむ
- など、できることから始めてみましょう。



たまには、自転車や歩いて買い物へ

1日合計60分、元気にからだを動かすことを目指して、体力のアップを目指しましょう。65歳以上の方は、1日合計40分が目標です。

散歩や庭仕事、外遊び、洗車など特別な運動でなくても、10分を6回などのこま切れな活動でも十分に効果があります。

3
達成する!



買い物	10分
庭の草抜き	10分
散歩	10分
ストレッチ	10分
そうじ	10分
ゴルフの素振り	10分

合わせて60分でOK

4
つながる!

1人でも多くの家族や仲間と「+10」を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

一緒に楽しくやってみましょう!



紅葉が美しく、景色を楽しみながら外遊びが楽しめるこの季節。
+10の健康生活を始めてみませんか?