

プラス・テン
+10から始めて、
1日60分以上を目指そう!

ふだんから元気からだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げるすることができます。



座位行動
 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう!
 今よりも少しでも多くからだを動かそう!

①歩こう! 動こう!

毎日60分以上の身体活動

毎日
8,000歩以上
が目安です



1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。

②運動を取り入れよう!

週60分以上の運動

運動を楽しんで
習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。

③筋力を高めよう!

週2~3日の筋トレ

運動の中に
週2~3日の
筋トレを
取り入れよう

けがや体調に
注意して無理を
しないように
しましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング（スクワットなど）はいかがですか。

④座りっぱなしを避けよう!

座位行動を減らす

例えば
30分ごとに
座りっぱなしの
状態を
ブレイク（中断）



長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。