



# 寒い冬こそ運動を！！

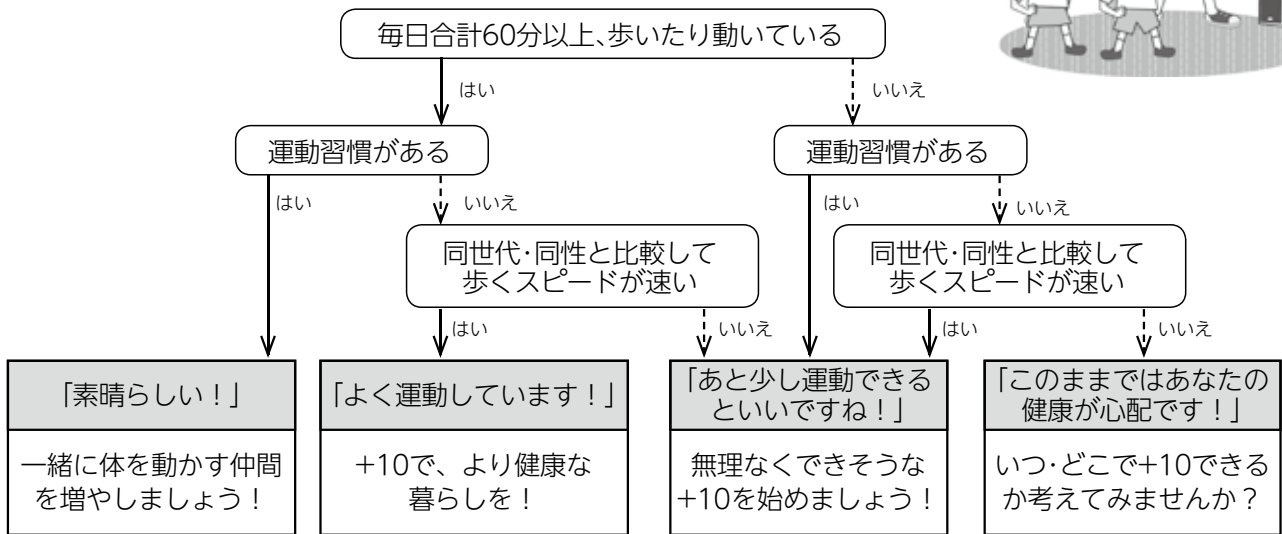
プラステン  
～ +10※1で健康寿命※2を延ばしましょう！～

ふだんから元気に体を動かすことで糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ※3・うつ・認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？



## 健康のための身体活動チェック



## 今の生活に“+10”するには

### 家事・育児

- ・キビキビと掃除や洗濯をする
- ・草むしりなどをする
- ・家事育児の合間に「ながら体操」をする
- ・徒歩や自転車で買物に行く
- ・子どもや孫の送り迎えに行く

### 仕事・通勤

- ・1駅1バス停手前で降りて歩く
- ・階段を使う
- ・遠くのトイレを使う
- ・こまめに動く
- ・休憩中に軽い体操をする

### 仲間と

- ・ラジオ体操などをする
- ・ウォーキング、ジョギングをする
- ・運動施設を利用する
- ・スポーツのサークル、講座などに参加する

### その他

- ・1日1回は外にでる
- ・散歩に出かける
- ・歩く時は早歩き、歩幅を広くする
- ・テレビを見ながら筋トレ、ストレッチをする

※1 プラステン  
+10とは？  
今の生活の中で、10分多く体を動かすこと。

※2 「健康寿命」とは？  
厚生労働省が行っている施策の健康日本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。

※3 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。