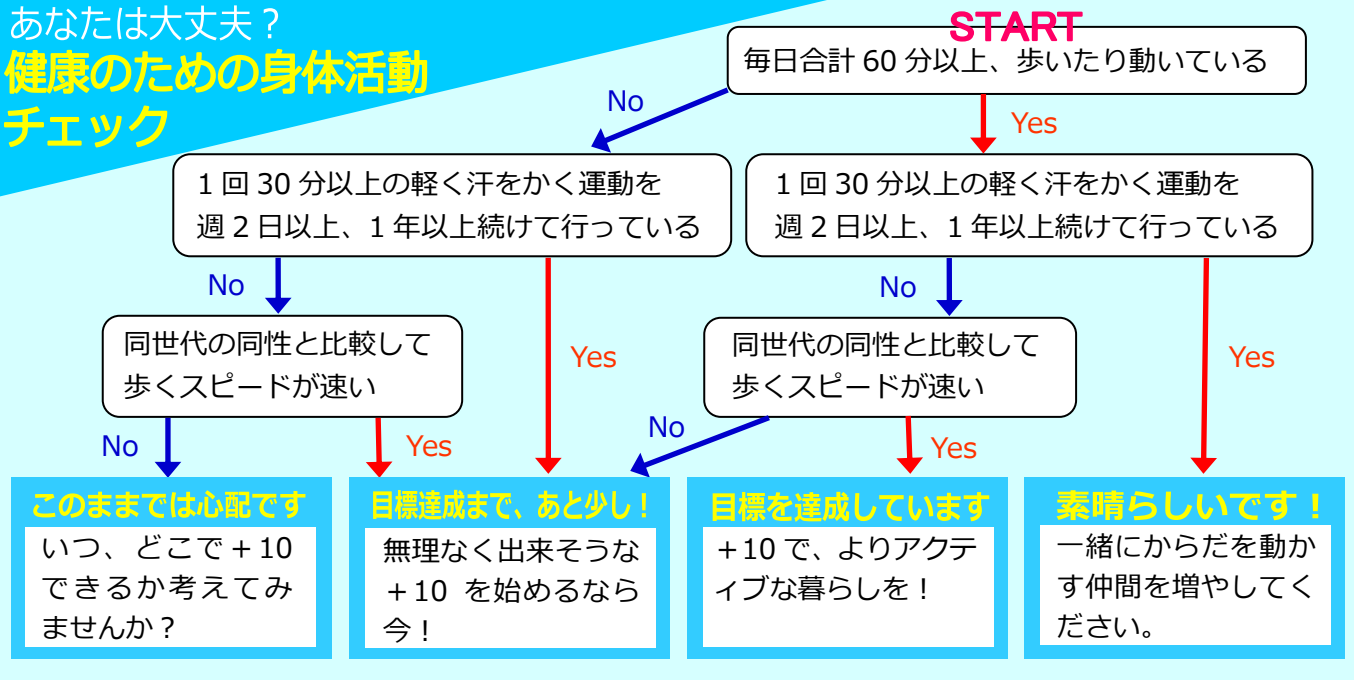


今より+10分体を動かそう!

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

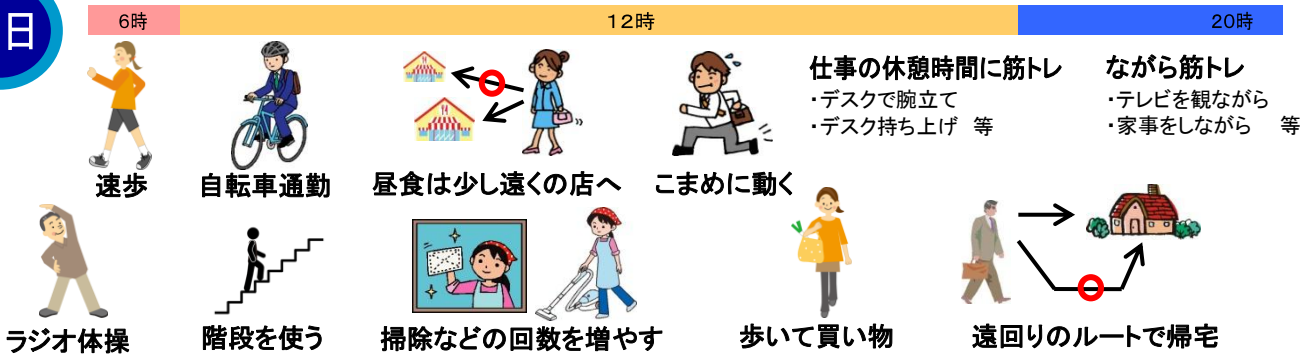
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れましょう。

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動 チェック

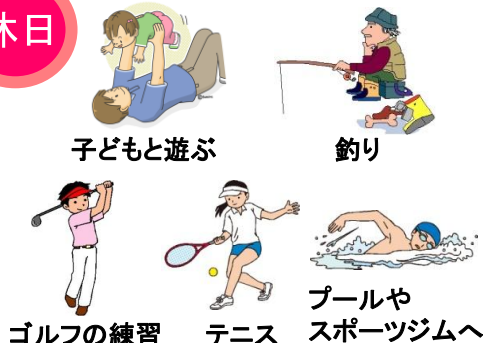


こんな工夫で+10分を!

平日



休日



身体活動の強度について

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準 2013」において生活習慣病を防ぐために「3 メッツ*以上の身体活動(生活活動・運動)を毎日 60 分行う。そのうち運動は毎週 60 分行う」ことを推奨しています。

*メッツ：身体活動の強度を表す単位

● 3 メッツ以上の身体活動の例

運動	強度	生活活動
軽い筋トレ バレーボール	3メッツ	歩行
速歩 ゴルフ	4メッツ	自転車 子どもと遊ぶ
軽いジョギング エアロビクス	6メッツ	階段昇降