

プラス・テン

+10分で健康寿命をのばそう！

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*、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？

※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」

骨や関節の病気、筋力、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。

あなたは大丈夫？
健康のための身体活動

チェック

→ YES
→ NO

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

運動習慣がある

運動習慣がある

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

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。

このままではあなたの
健康が心配です。
いつ、どこで+10
できるか考えて
みませんか？

目標達成まで、
あと少し！
無理なくできそうな
+10を始めるなら今！

目標を達成
しています。
+10で、より
アクティブな暮らしを！

素晴らしいです！
一緒からだを
動かす仲間を
増やしてください。

厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」

普通歩行を+10分すると1年間で...



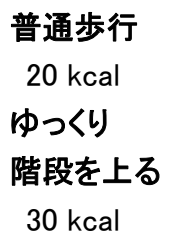

体重 働き盛りの男性
約 1.4 kg 減量(約 9,700 kcal の消費)

体重 主婦
約 1.0 kg 減量(約 7,300 kcal の消費)

～ワンポイント～
10分間の歩行は約1000歩に相当します！
+10分はまとめて行う必要はありません。さらに
食事内容を見直すことが、減量への近道です！

10分間のエネルギー消費量(kcal)※

※安静時代謝を除いたもの。体重60kgの場合

 皿洗い 8 kcal	 掃除機を かける 23 kcal
 普通歩行 20 kcal ゆっくり 階段を上る 30 kcal	 軽い筋トレ 25 kcal スクワット 40 kcal

作成元(問い合わせ先)

山形県庄内保健所保健企画課

TEL:0235-66-4932

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL:023-630-2337

地域食生活・健康情報ステーション

平成29年度10号