

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ができます。

厚生労働省 アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-より

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動 チェック

START

毎日合計 60 分以上、歩いたり動いている

No

Yes

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

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

No

No

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

Yes

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

Yes

No

No

このままでは心配

目標達成まで、あと少し!

目標達成しています

素晴らしいです!

いつ、どこで+10
できるか考えてみ
ませんか?

無理なく出来そう
な+10 を始めるな
ら今!

+10 で、よりアク
ティブな暮らし
を!

一緒からだを動
かす仲間を増やし
てください。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 26 年度 第4号

こんな工夫で+10分を!

平日

6時

12時

20時

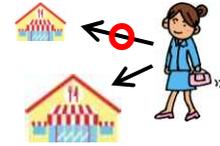


速歩



自転車通勤

昼食は少し遠くの店へ



こまめに動く

仕事の休憩時間に筋トレ

- ・デスクで腕立て
- ・デスク持ち上げ 等

ながら筋トレ

- ・テレビを観ながら
- ・家事をしながら 等



ラジオ体操

階段を使う



掃除などの回数を増やす



歩いて買い物



遠回りのルートで帰宅

休日



子どもと遊ぶ



釣り



雪かき



プールや
スポーツジムへ

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 26 年度 第4号