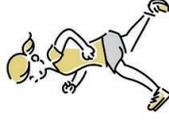


運動



プラス・テン

+10: 今より10分多く体を動かそう

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように
少しでも体を動かしましょう
1日合計60分を目安に、今より10分多く体を動
かしましょう(+10: プラス・テン)

今より少しでも体を
動かしましょう



「成人版アチーブメントガイド-健康づくりのための身体活動(運動)ガイド2023-」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001381383.pdf) を加工して作成

3

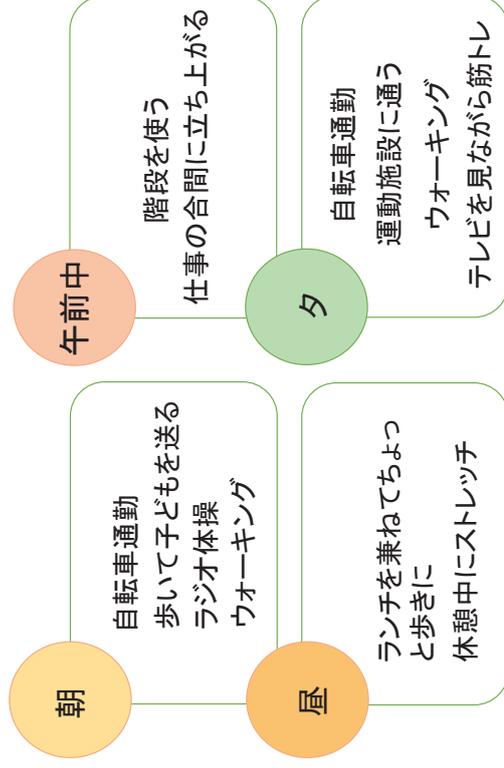
このようなことはありませんか？
当てはまるものがあれば、☑ をつけてみましょう

- 上の階に行くときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う
- 体を動かさず、動き出すのはおっくうだ
- 階段を少し上がったたり、いつもより多く歩いただけで息が切れる
- 休みの日は家でゴロゴロしている
- 5～10分程度の距離でも歩きたくない
- 最近、疲れやすい



2

日常生活で+10を取り入れるには？



「成人版アチーブメントガイド-健康づくりのための身体活動(運動)ガイド2023-」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001381383.pdf) を加工して作成

4

安全な運動習慣づくりのために

買ったやり方で体を動かさずと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です

- 体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調が悪いときは無理をしない
- 体調不良や痛みが継続する場合は、医師などの専門家に相談を

「成人版アチャコ」が「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2022」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>)を加工して作成

5

(参考) 毎日続けられる運動の工夫とその効果

取組内容	効果
毎日10分間 ウォーキングする	疲れを感じにくくなった
パソコン作業30分ごとに 首、肩、背中などのストレッチをする	頭痛、肩こりが緩和された
歯磨きしながら スクワットをする	汗をかきやすくなった

6