

9月は健康増進普及月間です 座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）

今より「10分多く」元気から動かすことで、健康寿命がのびせることを知っていますか。座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。



●考えよう

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

●始めよう

今より少しでも多くからだを動かしたり、座りっぱなしをやめることが健康への第一歩です。テレビの合間に

立ち上がり、こまめにからだを動かす、できるだけ階段を使って移動するなど、今から+10（プラス・テン）を意識した行動を始めましょう。

●達成しよう

目標は、成人が一日合計60分（高齢者は40分）元気から動かすことです。一日8000歩（高齢者は6000歩）の運動習慣を作りましょう。

●つながろう

一人でも多くの家族や仲間と+10（プラス・テン）を共有しましょう。一緒に行うと楽しさや喜びが一層増します。

●+10（プラス・テン）を言葉に

厚生労働省が身体活動を実践するためにつくった「運動によって健康増進を実現」するためのガイドラインでは、+10（プラス・テン）を実践することで、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能なことが示唆されています。

●ウォーキングを始めてみませんか +10（プラス・テン）のウォーキングを意識してみましょう
ウォーキングは、誰でも気軽に取り組むことができる運動です。日常生活での平均的な歩数から考えると、足りないのはあと1000歩、時間にして10分程度です。ウォーキングを継続することで、内臓脂肪の減少や生活習慣病の予防、体力向上など、さまざまな効果が期待できます。

●正しいウォーキング姿勢

- ①お腹を引き締め、背筋を伸ばす
- ②視線は10～20m前方を見る
- ③肩の力を抜き、リラックスする
- ④かかとから着地し、つま先で地面を蹴る
- ⑤歩幅はやや広め

この5つを意識しながら、無理のない程度から始めてみましょう。

●ウォーキングを楽しむ際の注意事項

- ①体調が悪い時やからだに痛みがある時は、無理せず休みましょう
- ②その日の体調に合わせてペースや距離を調整しましょう
- ③運動中だけではなく、運動前後にも水分補給をしましょう
- ④ウォーキング前後には、ストレッチ体操をしましょう

●歩こう運動記録カード

歩こう運動で、1000km達成を目指してみませんか。1000km達成ご

とに健康ポイントを1ポイント付与します。カードに歩いた距離を記録し、健康課または地域行政センター（各コミュニケーションセンター内）へ提出してください。
※期間は問いません。
※記録カードは、健康課や各コミュニケーションセンターの窓口で配布、または市ホームページからダウンロードできます。



健康ポイント



歩こう運動記録カード

●問い合わせ先

健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）

☎(501)2222