

いつでもどこでも **プラス・テン**

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。

あなたのプラステンは **いつ・どこで？**
書き込んでみましょう！

例えば **お勤めの方** **主婦の方**

6時

- 犬の散歩
- ラジオ体操
- 庭の手入れ
- ジョギング
- 庭の手入れ

通勤時間

- 早歩き
- 自転車通勤

仕事時間

- キビキビと掃除や洗濯
- 家事の合間に「ながら体操」
- こまめに動く
- 階段を使う
- 遠くのトイレを使う

休日

- 散歩
- 食後のプラステン体操
- 食事に出かける
- 友だちとお出かけ

12時

- 自分から出向く
- 軽い体操をする

仕事時間

- 歩いて買い物
- 子どもや孫の送り迎え

帰宅時間

- 歩幅を広くする、一駅歩く

20時

- ウォーキング
- テレビを見ながら
- 運動施設に通う
- 筋トレやストレッチ

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと**思わぬ事故やけがにつながる**ので、**注意が必要です。**

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン **+10** で健康寿命^{*1}をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*2}、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。

^{*1}「健康寿命」とは？

健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

^{*2}ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、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を指しています。

*アクティブガイドは2013年3月、厚生労働省が策定した健康づくりのための身体活動指針です

藤沢市身体活動促進キャンペーン

健康寿命のばせませす！

がんばらなくてもいいんです！

あと10分いつもより多くからだを動かしましょう

藤沢市と慶応大学が応援します！



花と緑の長後遊歩道



あじさいと彼岸花の小出川



県立辻堂海浜公園



水と緑のプロムナード・引地川

写真:わがまちふじさわ景観ベストテン

四季折々の風景を満喫しながら歩けば、
こころもからだも気持ちいいね！

- 健康は財産です。運動・栄養・休養を心がけてお手入れすれば、健康は長持ちします。これまでの研究結果から、18~64歳の方は1日60分以上、65歳以上の方は1日40分以上、からだを動かすことがすすめられています。
- 元気にからだを動かすことで、生活習慣病だけでなく、「うつ」や「認知症」の予防にも役立つことがわかってきました。今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命がのばせます。

まずは今より10分多く、楽しみながら、からだを動かしてはいかがでしょうか。

藤沢市健康増進課 電話:0466-50-8430

<http://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kenko-z/index.shtml>

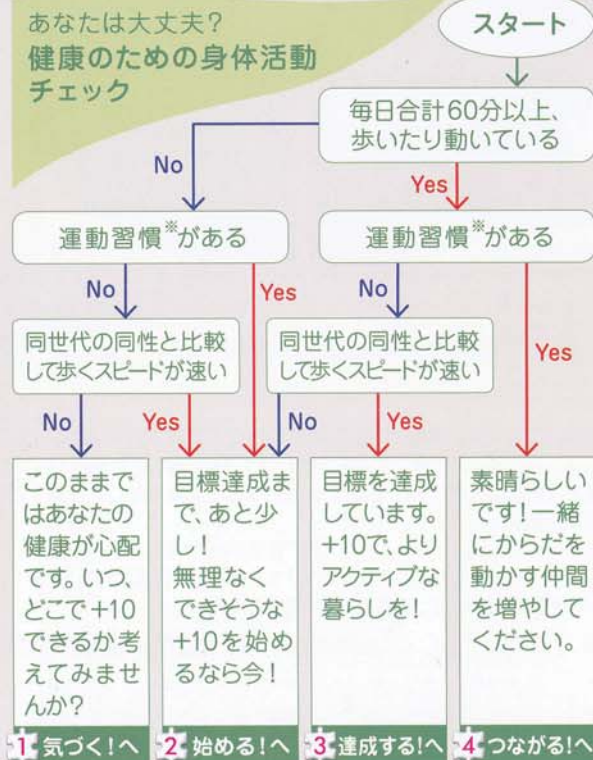
このキャンペーンは藤沢市健康増進課、藤沢市保健医療センター保健事業課、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が行っています。

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのびせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック



1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

*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。

健康のための一歩を踏み出そう!

ココカラ +10分 プラス・テン

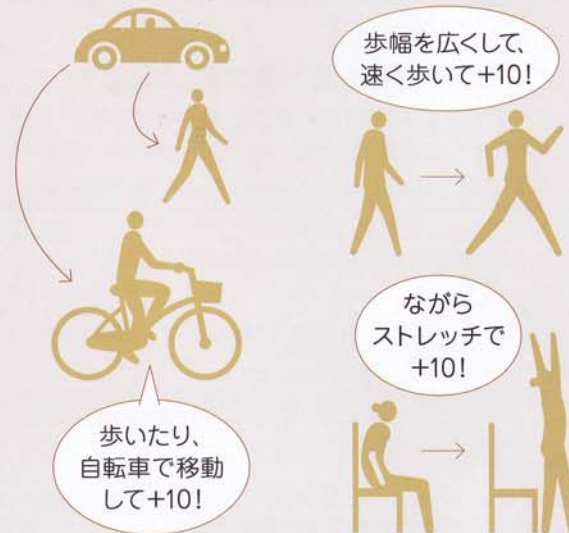
1 気づく!

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?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



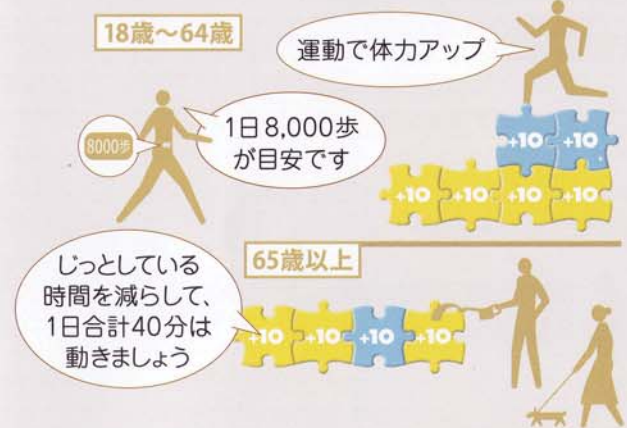
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

