



# プラス・テン +10から始めて、 1日60分以上を目指そう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げるができます。



## 座位行動

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



## できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！  
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

## ①歩こう！動こう！

毎日60分以上の身体活動

毎日  
8,000歩以上  
が目安です



1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。

## ②運動を取り入れよう！

週60分以上の運動

運動を楽しんで  
習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。

## ③筋力を高めよう！

週2～3日の筋トレ

運動の中に  
週2～3日の  
筋トレを  
取り入れよう

けがや体調に  
注意して無理を  
しないように  
しましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング（スクワットなど）はいかがですか。

## ④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

例えば  
30分ごとに  
座りっぱなしの  
状態を  
ブレイク（中断）



長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。