

行動目標

忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン ～今より10分多く体を動かそう～

毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。
健康に対する国民一人ひとりの理解を深め、その健康づくりの実践を促進していくことを目的としています。



毎日10分をプラス！

今より10分多く体を動かすことで、
以下のリスクを低下させることが可能と言われています。



参考:eヘルスネット「アクティブガイド」

「座りすぎ」にも要注意！！

運動習慣のあるなしにかかわらず、座位時間が長いと死亡する危険度が高いといわれています。座りすぎを避け、今よりも少しでも多く体を動かすことが大切です。



こうすれば+10(プラス・テン)

まずは、1日10分増やすことを
目標に無理なく体を動かしましょう！

※毎朝ラジオ体操※

※お風呂上りに
ストレッチ※

※テレビを
観ながら筋トレ※

※車を
使わず
歩いて
買い物※

※子どもと
体を使って遊ぶ※

※家事で
全身運動※

※徒歩や自転車
で通勤※

※積極的に
階段を使う※

体を動かす機会や環境は、
身の回りにたくさんあります。
あなたにとって、それが
「いつなのか?」「どこなのか?」、
ご自身の生活や環境を
振り返って実践してみましょう！

生活習慣病予防のためには
1日8,000～10,000歩が
理想と言われています。
1,000歩は時間にして
約10分です。

健康のための体を動かす目標

18～64歳

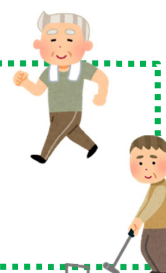
1日
60分

元気に体を動かしましょう
歩くだけよりちょっと
強めの運動を！

65歳以上

1日
40分

じっとしていないで
できるだけ
体を動かしましょう



【ワンポイント】あわせて筋力トレーニングやスポーツなどを行うとより効果的です！



行動目標の詳細についてはこちら➡

下関市は「ふくふく健康21（第三次）」および、「第4次下関市ちうま食育プラン」を推進しています。
お問い合わせ 健康推進課 231-1408

