

子育て中もお仕事中でも
+10 (プラス・テン)
はじめよう!

今より10分多く身体を動かすだけで、健康寿命を伸ばすことができます!

日常生活の中で今より10分多く身体を動かし、運動習慣を身につけることで、病気やけがを予防する取り組み「+10」。厚生労働省が定めた「健康づくりのための身体活動指針」に掲げられています。仕事や家事も、少し意識するだけで体を動かすことにつながります。普段の生活の中で無理なく「+10」を始めましょう!

どれか1つで10分でも、組み合わせて10分でもOK!

あさ

洗濯物を干しながらスクワット

離れた駐車場に車を停めて歩く

ひる

なるべく階段を使う

お腹に力を入れて背筋を伸ばして座る

よる

テレビを見ながら筋力トレーニング

お風呂あがりにストレッチ

(撮影協力：愛知県健康づくりリーダーの皆さん)

もっと運動したい方は

今より10分多く歩いてみましょう

「+10」の活動に加え、これまでより10分多く歩いてみませんか。10分歩いたときの歩数はおよそ1000歩。30分・3000歩で105kcal(※)のエネルギー消費が期待でき、様々な病気の予防にも効果があると言われています。

※体重60kgの人が平坦な道を1分間に80～90mの速さで歩いた場合。

ウォーキングにより期待できる効果

- 心肺機能を高める
- 生活習慣病の予防
- 骨の老化予防
- ストレス解消
- 脳の活性化
- 肥満予防

年代別・歩数の目標の目安(1日)

- 64歳以下 → 8000歩
- 65歳以上 → 6000歩

効果別・歩数の目標の目安(1日)

- (公財)長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より
- うつ病予防 → 4000歩
 - 認知症予防 → 5000歩
 - 動脈硬化予防 → 7000歩

ウォーキングコース「健康の道」

市内には「健康の道」というウォーキングコースが11あります。安城の様々な名所を楽しみながら健康づくりができます。保健センターや市HPでウォーキングマップを入手して、歩きに出かけませんか。

