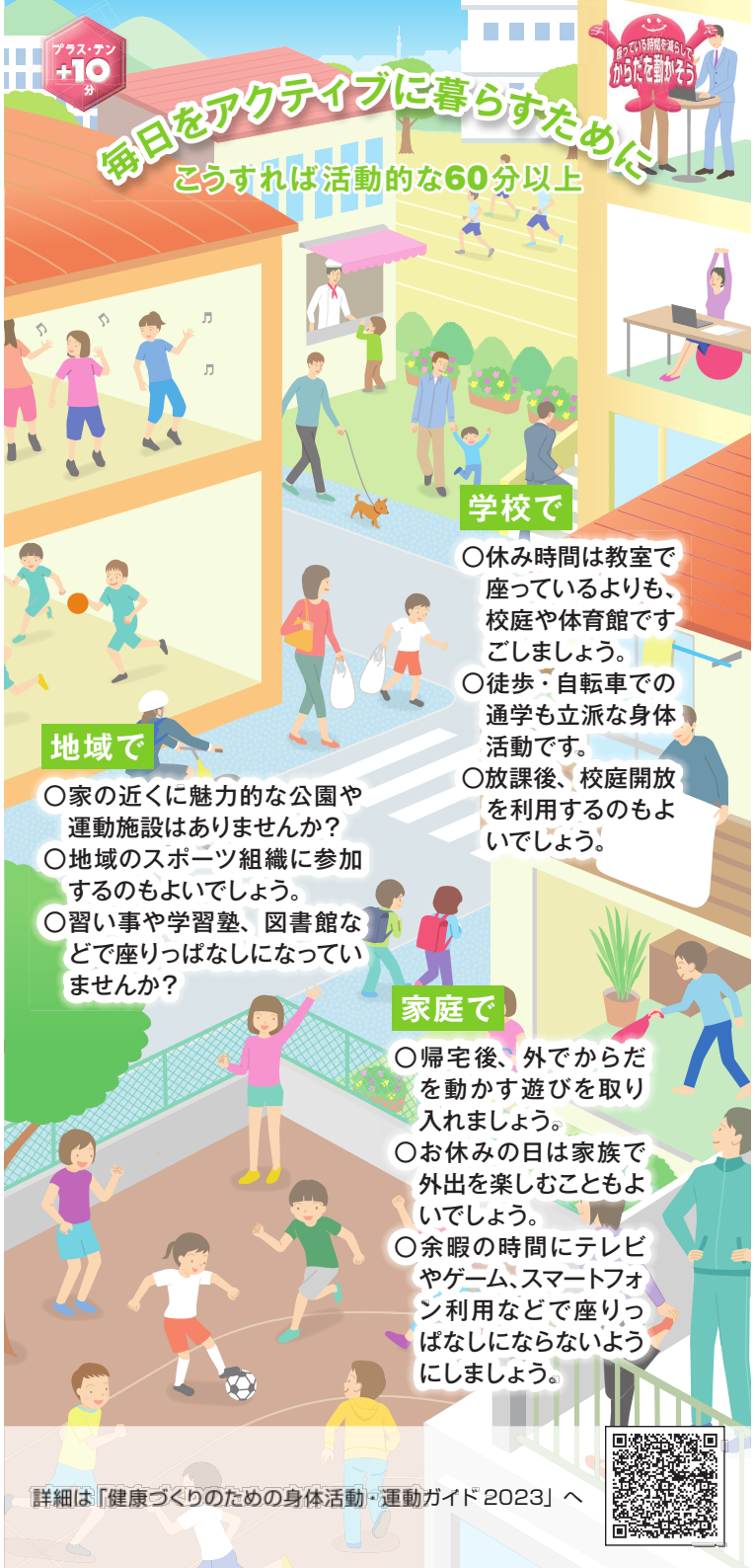
1日60分以上、元気にからだを動かそう

	生活活動	運動	座りっぱなしをブレイク
朝	身支度でこまめに動く（自宅で）		スクリーンタイム（テレビ、スマホ利用）は控えめに（自宅で）
午前中	早歩きや自転車利用でシャキシャキ通学（登校中）		授業の合間の休み時間は立ち上がり、からだを動かす（学校で）
昼		朝・業間・昼休み時間は校庭で元気に遊ぶ（学校で）	
午後	早歩きや自転車利用でシャキシャキ通学（下校中）	近所の公園や広場で元気に遊ぶ（帰宅後）	授業の合間の休み時間は立ち上がり、からだを動かす（学校で）
夕方		部活動やクラブ活動、スポーツ教室への参加（放課後）	学習塾や習い事で座らなければいけない時間以外は立ち上がり、からだを動かす
夜			スクリーンタイム（テレビやゲーム、スマホ利用）は控えめに（帰宅後）

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ケガにつながることがあるので、注意が必要です。

- ☑ ボールを投げる・蹴る、跳ぶなど同じ動きを多くし過ぎず、さまざまな動作で、全身を使える運動や動きをすることが望ましい。
- ☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☑ 体調が悪い時には無理をしない。



こども版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に！健康に！

ふだんから元気にからだを動かし、
座り過ぎないことで、体力が高くなったり、
肥満の減少やメンタルヘルスが向上したり、
健康につながります。

こどもたちが、今よりも多く、1日60分以上、
元気にからだを動かすように、サポートしましょう。

座りっぱなしをやめて プラス・テン +10 = SW10 スイッチ・テン

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

プラス・テン +10から始めて、1日60分以上を目指そう！

WHO（世界保健機関）は1日60分以上、元気にからだを動かすことを推奨しています。からだを強くする身体活動を行うことと、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにすることも大切です。まずは、今よりも少しでも多くからだを動かすことから取り組みましょう。

1日60分以上の身体活動

週3日以上の高強度の有酸素性身体活動

週3日以上の筋肉・骨を強化する身体活動

座位行動

座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイム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。

sw10 スイッチ・テン

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。

生活活動で健康づくり

運動をできない日でも、生活の中で元気にからだを動かせば、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！

❶元気に活動的に！

1日60分以上の身体活動

通学や家事のお手伝い、体育の授業やクラブ活動などでの運動、スポーツを含みます

1週間を通して1日60分以上の中強度以上の身体活動（主に有酸素性身体活動）を行うことを推奨します。

体力の向上や肥満の減少、心の健康増進につながります。

❷からだを強くする！

週3日以上の高強度の有酸素性身体活動

かけっこや鬼ごっこのように呼吸がかなり乱れる強さで動く活動のことです

高強度の有酸素性身体活動を少なくとも週３日は取り入れることを推奨します。

❸座りっぱなしを避ける！

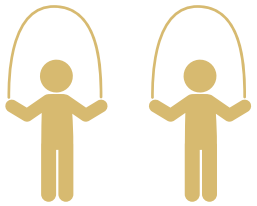
余暇のスクリーンタイムを減らす

座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムを減らすことを推奨します。

心肺機能や体力の低下、心の健康の不良を防ぎます。

週3日以上の筋肉・骨を強化する身体活動

ジャンプなど筋肉への負担が比較的大きい動きを伴う活動のことです



筋肉・骨を強化する身体活動を少なくとも週３日は取り入れることを推奨します。

心肺機能や筋力の向上、心の健康増進につながります。