

子育て中でも
お仕事中でも
はじめよう! **+10** (プラス・テン)

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)

- うつ病予防 → 4000歩
- 認知症予防 → 5000歩
- 動脈硬化予防 → 7000歩

(公財)長寿科学振興財団
「健康長寿ネット」より

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。



健康づくりで豪華賞品をもらおう!

～令和3年度「あんじょう健康マイレージ」スタート～

期間 6月1日(火)～
令和4年3月2日(水)

体重測定や健康診断の受診等の健康づくり活動をしてポイントを貯めると、県内の協力店でサービスが受けられる優待カード「まいか」がもらえる他、抽選で豪華賞品が当たります!

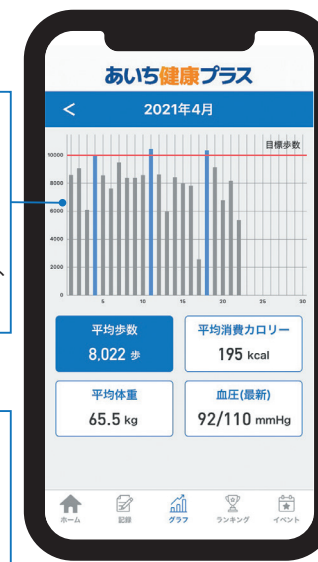


詳細は市HPへ

参加方法は次のいずれかです

①専用アプリ「あいち健康プラス」を使う

歩数計機能搭載。日々の歩数を自動的に記録!参加者の中での自分のランキングも分かり、励みになります



▲アプリ画面

体重、血圧を継続して入力すれば、その推移がグラフ化され、**体調の変化が一目瞭然!**

市HPにアプリをダウンロードできるリンク有(下記QRコード参照)



自ら設定した**健康目標の達成度**がわかります

全ての活動記録を自動的に**ポイント換算**(6月1日から)。アプリから**抽選に応募**可

②チャレンジシートに記入



6月から保健センター・各地区公民館・東祥アリーナ安城・アンフォーレ・市HP等で配布

ポイント対象の健康づくり活動(例)

- 100ポイント貯まるごとに1回応募できます(1人9回まで)。
- ・早寝早起き等、設定した目標にチャレンジ(1日1ポイント)
- ・体重計測、血圧測定(各1～2ポイント)
- ・健康診断、歯科健診、がん検診を受診する(各20ポイント)
- ・健康に関する教室やイベント・ボランティアへの参加(各10ポイント)
- ・BMI(肥満度)を計算する(40ポイント)※18歳以上限定
- ◎18歳未満の人には50ポイントのボーナスもあります!
- ※アプリとチャレンジシートでは、対象活動や加算ポイントが異なる場合があります。

賞品(例)

高機能まくら、電子圧力鍋、充電式クリーナー、スピードバドミントン、商品券、スポーツクラブ1カ月無料利用券、堀内公園回数券、米5kg等



申込み

令和4年3月2日(水)までに、アプリ利用の場合はアプリから、チャレンジシートの場合は100ポイント貯めたチャレンジシートを直接か郵送(必着)で保健センター(〒446-0045横山町下毛賀知106-1)へ。各地区公民館でも受付しています

参加者の声

アプリでカンタン健康管理!毎日運動するようになりました

星野輝子さん(姫小川町)



アプリに毎日体重を入力している他、夜寝る前に2時間食べない、ラジオ体操をする等の目標にも挑戦。マイレージへの参加で、毎日運動するようになりました。最近では、歩くの速いね、姿勢がいいねと言われます。

チャレンジシートへの記録が励みに。賞品も当選して一石二鳥!

鈴木憲生さん(古井町)



定年退職後、毎朝堀内公園で仲間とストレッチやラジオ体操をしています。欠かさずチャレンジシートに記録していて、これが活動を休まず継続できている秘訣かな。ヨガマットが当たった時は嬉しかったですね。