

# プラス 10 の運動習慣

～今より 10 分多く体を動かしましょう～

「運動をしようと思っても時間がない。なかなかできない。」

ということはありませんか？本格的な運動をしなくても、日常生活の中でも今より 10 分多く体を動かすことで、健康寿命につながると言われています。

仕事や家事の合間を利用して体を動かすなど、まずはプラス 10 分の運動習慣をつけましょう。

国の研究ではプラス 10 の運動を続けることで、次の効果が期待できることが示されています。

## 《プラス 10 の運動効果》

- ①死亡のリスクが 2.8%低下
- ②生活習慣病の発症が 3.6%低下
- ③がんの発症が 3.2%低下
- ④ロコモティブシンドローム・認知症の発症が 8.8%低下
- ⑤減量効果（1 年の継続で 1.5kg～2.0kg の減量）



### 柳井市健康づくり計画目標



- 肥満者の割合  
成人 現状値 23.4%⇒14.5%
- 肥満傾向児の割合 小学生 9.12%⇒減らす  
中学生 9.71%⇒減らす
- 運動を定期的にする 31.6%⇒40%  
(1 回 30 分程度を週 2 回以上、1 年以上継続)

# 毎日の生活にプラス 10 の運動の取り入れ方

体を動かす環境は身の回りに沢山あります。まずは自分自身の生活を振り返ってみましょう！

## 《18～64 歳の人》

元気に体を動かそう！  
目標 1 日 60 分！

### 仕事中

- こまめに動く ○階段を使う
- 遠くのトイレを使う
- ながら運動をする

### 休憩中

- 散歩や外出は歩いて行く

### 帰宅時・帰宅後

- 歩き方の工夫（早歩き、歩幅を広くする など）
- 自転車通勤 ○ウォーキング
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ



## 《65 歳以上の人》

じっとしないで  
1 日 40 分を目標  
に動きましょう！

### 家事

- キビキビと掃除や洗濯
- 家事をしながら、「ながら運動」
  - ・洗濯物を干しながらスクワット
  - ・食器を洗いながらつま先立ち など

- 目的地より遠くの駐車場に停める

### 休憩中

- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ
- 友達と外出する



テレビを見ながらストレッチ！  
椅子を使って「ながら運動」

座ったまま  
脚を上下に  
腹筋運動



ゆっくり座って、  
ゆっくり立って、  
スクワット

