

# りはっぴねす

## ワンポイント アドバイス!

### 健康寿命を伸ばそう!

「健康寿命」とは健康上の問題がない状態で自立した生活を送れる期間のことです。今より 10 分多くからだを動かす(+10 プラス・テン)だけで、健康寿命を伸ばすことができます。健康のための一歩を踏み出してみましょう。

#### 健康のための 身体活動

#### チェック

スタート → 毎日合計 60 分以上、歩いたり動いている

運動習慣\*がある

運動習慣\*がある

\*1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上続けて行っている。

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで +10 できるか考えてみませんか!

目標達成まで、あと少し!無理なくできそうな +10 を始めるなら今!

目標を達成しています。+10 で、よりアクティブな暮らしを!

素晴らしいです!一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

#### 健康のための一歩 プラス・テン +10

参考: 厚生労働省

#### 1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。1 日のスケジュールを書き出して、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

#### 2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。万歩計をつけて生活してみましょう。

#### 3 達成する!

目標は、1 日合計 60 分、[元気にからだを動かす] ことです。高齢の方は、1 日合計 40 分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

#### 4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と +10 を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。