

平成26年度5月号

スポ振通信

プラス・テン

+ 10

から始めよう！

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

厚生労働省が平成25年3月に発表した指針では、健康づくりのために毎日からだを動かす時間を、18～64歳は60分以上、65歳以上では40分を目安としています。

まずは毎日、10分多くからだを動かしてみましょう。
続けての時間でなくても、合計して10分でOKです。

※ロコモ…ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態のことです。



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
歩いたり動いたり
している



いいえ

はい

※ 運動習慣がある

※ 運動習慣がある

いいえ

いいえ

同世代の同性と
比較して歩く
スピードが速い

はい

同世代の同性と
比較して歩く
スピードが速い

はい

いいえ

はい

いいえ

はい

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。

1 気づく！へ

2 始める！へ

3 達成する！へ

4 つながる！へ

※ 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

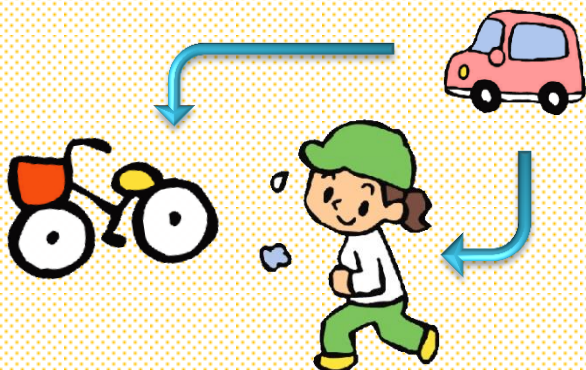


(フラステン)

+10 あなたはどこから？

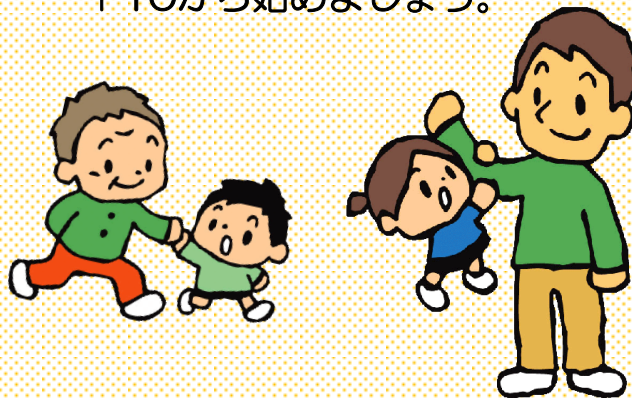
1 気づく！

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。「いつなのか」「どこなのか」自分のくらしや環境を振り返ってみましょう。



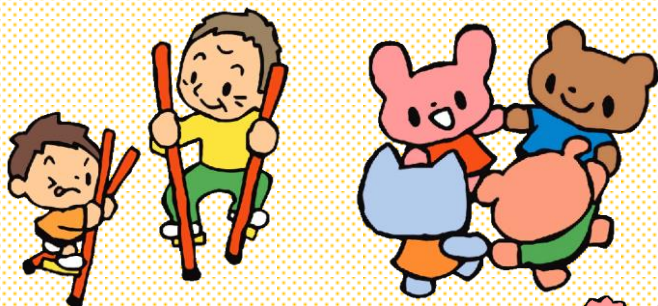
2 始める！

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1歩です。+10から始めましょう。



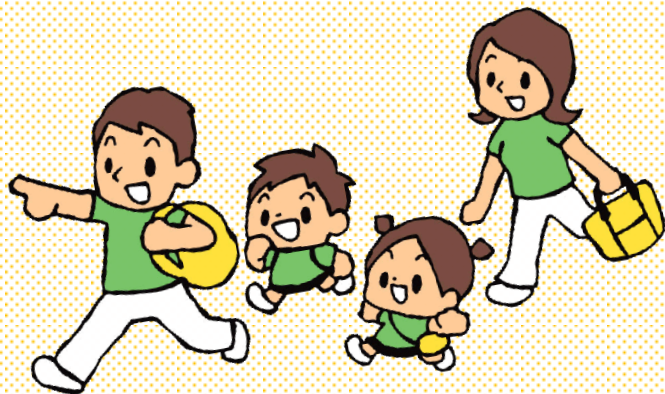
3 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすこと。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体カ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友人、仲間と+10を共有しましょう。



毎日の生活の中で・・・



職場で・・・



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けがにつながるので、注意しましょう。

- からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、専門家に相談を。

運動を始めたいけれど、健康に不安を感じているという方は・・・
無料の「スポーツ医事相談」で医師にご相談ください。
まずは、(公財)豊中市スポーツ振興事業団事務局 06-6865-6865 まで

平成26年度日程 5/27 7/15 9/16 11/18 1/20 3/17 (火)



豊中市内の体育施設では、さまざまなスポーツ教室を行っています。
ぜひご利用ください。

詳しくは、各施設窓口にある案内、HPでご確認ください。

参考：厚生労働省「アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針」



公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団

<http://www.spotoyo.com>

