

気軽に始めよう！健康チャレンジ



1年の計は元旦にあり「今年こそ身体に良い事を！」と考えていても、
長年の習慣を変えるのは容易いことではありません。
むずかしい目標を立てるより、気軽な健康チャレンジがおすすめです！



スモールチェンジ活動

一大決心が必要な大きなことをするのではなく、ハードルを少し下げて、
将来に備えて「今できる小さな行動を始めてみよう」というのが
スモールチェンジ活動です。（早稲田大学人間科学学術部提唱）
小さな改善も、積み重ねることで大きな力になります。

毎日の生活を振り返り、日常生活を大きく変えることなく続けられる行動を探してみましょう。
小さなことを少しずつ増やしていきながら、生活習慣病の予防や、健康増進に繋げていきましょう。



スモールチェンジ活動の例

身体活動	歩きやすい靴を履いて背筋を伸ばし、太股で歩く かかと上げ中♪ 歯磨き中など、気が付いたらかかと上げストレッチ タバコやコーヒーの代わりに運動 10分の散歩 → 15分の散歩 1日1回の散歩 → 2回に増やす 買い物は、徒歩か自転車で車の場合も少し離れた場所に駐車する エスカレーターでなく階段を利用 3分のストレッチ → 5分のストレッチ
食事	買いすぎない為にあらかじめ買い物をメモ 1日3杯の飲酒 → 2杯にする TVを見ながらお菓子を食べる → 見る前にお菓子を片づける 食べ方 → まず野菜から 油もの料理 週3回 → 2回にする コーヒー・紅茶 → 無糖に糖分の多いジュース類 → お茶に 食材の変更や調理法の工夫でヘルシーに ご飯の量 → お茶碗を少し小さい物に 今より10%減らす

続けられる行動はないか

チェックしてみよう

- やってみたいと思う行動か
- 必ず行うことができる行動か

一つの行動はわずかでも、いくつかの行動を組み合わせると、大きな効果が期待できます。



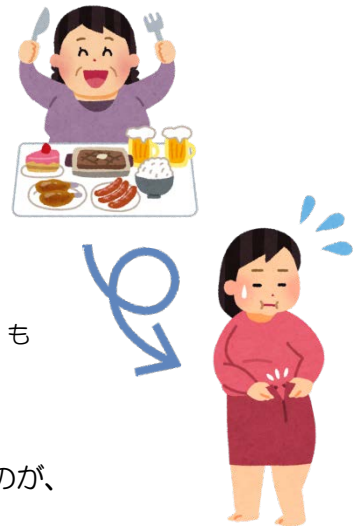
+10【プラステン】活動

交通機関の発達や便利な暮らしでは、体を動かすことが減ってきています。
その一方で、食生活は豊かになり、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るアンバランスが生じるようになりました。

運動不足の弊害は世界的にも問題となっており、

多くの生活習慣病（がんや認知症も含む）の元凶になっています。

メタボリックシンドロームや、ロコモティブシンドローム（健康だより 10月号参照）も運動不足が大きな原因の一つです。



10分
多く

そこで、国の新たな健康づくりの目標として推奨されたのが、
「今より10分多く体を動かそう」+10活動です。

+10といっても、10分続けて何かをしなければならないわけではなく、
1日の中で5分を2回や2分を5回など、細切れで良いとされています。

ちょっとした工夫や心がけで身体活動量を増やそう

通勤中や職場で

徒歩や自転車通勤する



1駅手前で
下車して歩く

駅や職場では、
エレベーター・エスカレーターは
使わず、階段を利用



仕事の合間にストレッチ

家庭で

歩いて買い物に行く



窓ふきや風呂掃除などを
こまめに行う

歯磨きタイムにスクワット



TVを見ながら
筋トレ・ストレッチを行う

さらにレベルアップ！！

目指そう！

ウォーキングなどの身体活動を毎日60分

又は、30分の運動を週2回



「健康づくりのための
身体活動基準（2013年）」
厚生労働省

●「歩行」はダイエット成功のトップ

+10分をウォーキングで行うと、約1,000歩プラスになります。

継続すれば、1年で1～1.5kg減量できる効果があります。

無理なく、毎日続けられて、効果があるなんて♪

まずは気楽に「散歩」から、今年は歩くことを習慣にしてみましょう。

