

まずは 10 分から始めてみませんか

健康のために動いた方がよいことはわかっている、なかなか行動に移すとなると億劫になりがちですね。身体を動かすことは、減量やメタボ対策だけでなく、健康寿命やメンタルヘルスにも大きく関与していることが分かっています。まずは、+10分から始めてみませんか。

「+10（プラステン）」とは、日常生活の中で、今より **10 分間多く身体を動かすこと** です。

「+10」を実施することで、

「**死亡リスクを 2.8%**」「**生活習慣病発症を 3.6%**」「**がん発症を 3.6%**」

低下させることができるそうです。

+10 を 1 年間継続すると、体重が 1 キロから 2 キログラム減るという効果も期待できるそうです。体を動かすことになれていない人は、仕事や家事などの日常生活のちょっとした合間（スキマ時間）を使うことを意識してみましょう。



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。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、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。+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。



厚生省アクティブガイド

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/p-001.html>



働く合間に+10
日常生活で+10
休日も積極的に+10
運動で+10

なるべく歩数を増やしたり、歩き方を変えたり、家事の合間にできるだけ体を動かしたりと少しずつ工夫して、「+10（プラス・テン）」を実現していきましょう。

