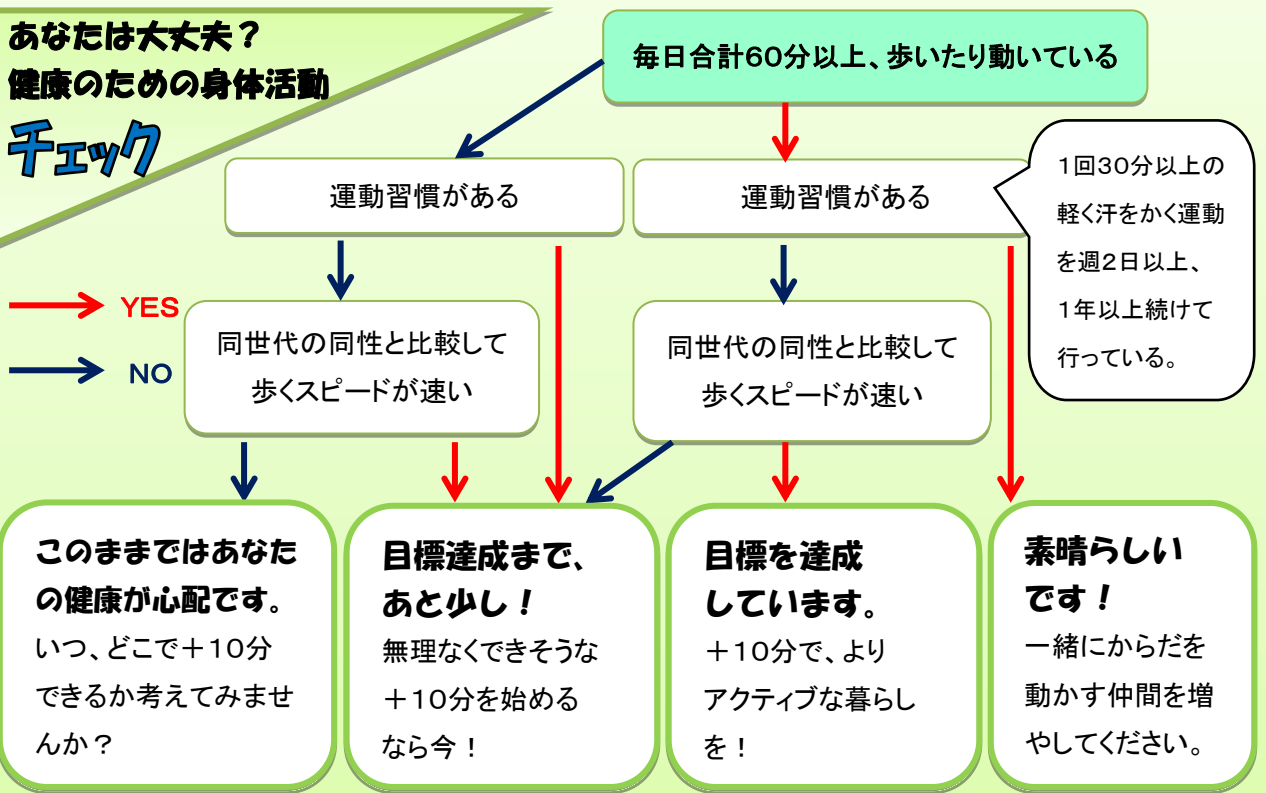


あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動 チェック



厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」より

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 29 年度第4号

プラス・テン +10分で健康寿命をのばそう！

ふだんから元気に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。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？



※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」

骨や関節の病気、筋力、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。



普通歩行を+10分すると1年間で…

体重

働き盛りの男性

約 1.4 kg 減量(約 9,700 kcal の消費)



～ワンポイント～

10分間の歩行は約1000歩に相当します！

+10分はまとめて行う必要はありません。さらに食事内容を見直すことが、減量への近道です！

体重

主婦

約 1.0 kg 減量(約 7,300 kcal の消費)



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 29 年度第4号