

健康情報紙

最上保健所の企業健康応援マガジン

健康は
食事から

平成26年度 第2号



プラス・テン

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-より

今より+10分体を動かそう!

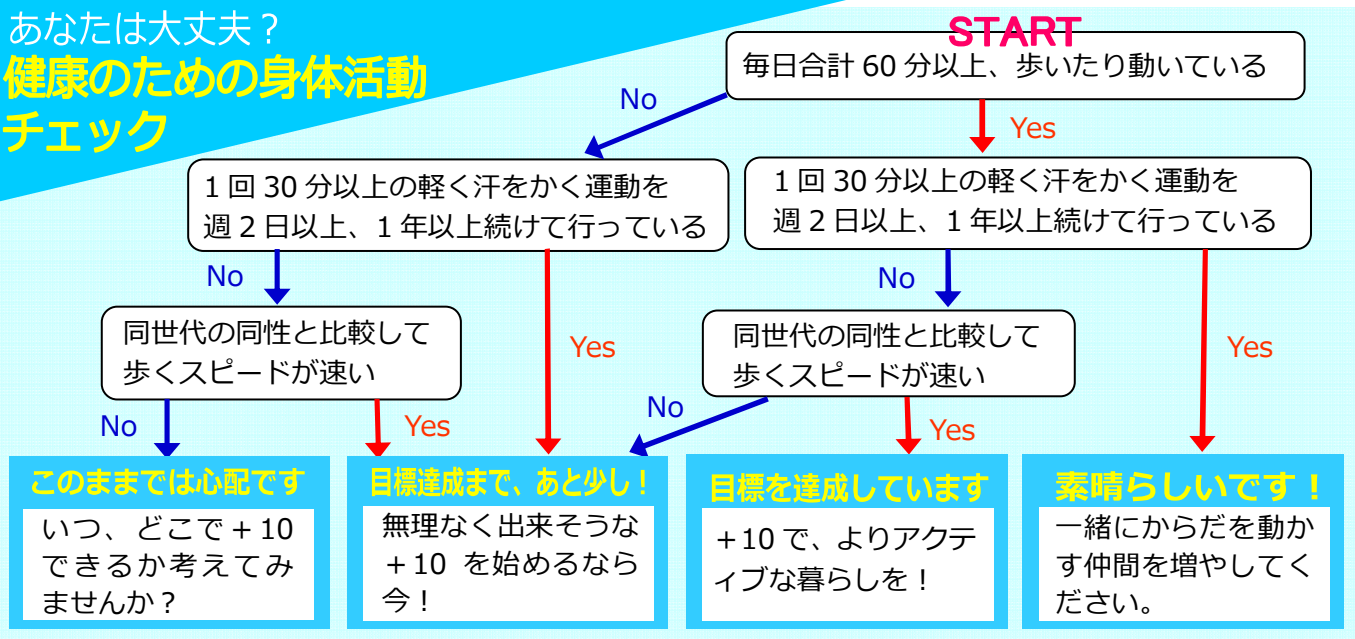
ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム※1（運動器症候群。略称：ロコモ）、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れましょう。

※1：ロコモティブシンドローム…運動器の障がいのために移動能力の低下をきたして、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態

あなたは大丈夫?

健康のための身体活動チェック



こんな工夫で+10分を!

平日

6時

12時

20時



休日



身体活動の強度について

※2：メッツ…身体活動の強度を表す単位

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」において生活習慣病を防ぐために「3メッツ※2以上の身体活動（生活活動・運動）を毎日60分行う。そのうち運動は毎週60分行う」ことを推奨しています。

●3メッツ以上の身体活動の例

運動	強度	生活活動
軽い筋トレ バレーボール	3メッツ	歩行
速歩 ゴルフ	4メッツ	自転車 子どもと遊ぶ
軽いジョギング エアロビクス	6メッツ	階段昇降