

# +10（プラステン）で健康寿命を延ばそう！



## +10（プラステン）とは？

今より10分多くからだを動かすだけで、**糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げる**ことができます。  
あなたも「+10」をはじめませんか。



目標は、1日合計60分、元氣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。

## +10するためにできることから始めよう

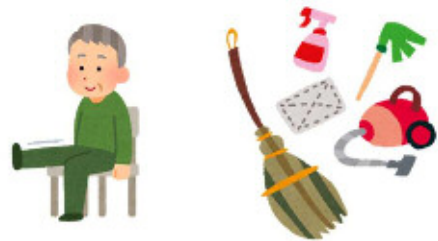
### 地域で・・・

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンがあるか探してみる
- ウィンドウショッピングに出かけて、楽しみながらからだを動かす



### お家で・・・

- キビキビと掃除や洗濯をする
- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする



### 職場で・・・

- 自転車や徒歩で通勤してみる、早歩きをする
- 椅子に座ったまま腹筋運動をしてみる
- 階段を利用する
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かす



### 周りの人と・・・

- 休日に家族や友人との外出を楽しむ
- 顔を合わせたコミュニケーションを心がける



ポイントは、**じっとしている時間をなるべくなくすこと**です！

### 安全のために

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

