

+10 (プラス・テン) という言葉をご存じでしょうか。**+10**とは、日常生活の中で、今より10分多くからだを動かし、運動習慣を身につけるための合言葉です。**+10**を積み重ね、腹囲や体重を減らして生活習慣病を予防し、健康寿命をのばしましょう。

◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

「+10番付表」で横綱を目指す！

★いつもより10分多く体を動かしたときに、
 マスを塗りつぶしてください。
 序ノ口から始まり、いつ、横綱になれるでしょうか。

- ・車を使うところを歩く
- ・いつもより早く歩く
- ・エレベーターより階段を使う
- ・ストレッチをする
- ・ながら運動をする
- ・いつもはしない家事をする



健康づくりのための身体活動基準 2013 では、
 歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動（生活活動+運動）を毎日60分、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分、行うことを勧めています。65歳以上の方には、強度を問わず身体活動を毎日40分、行うことを勧めています。

あなたはいつ、どこで、+10しますか？

通勤しながら、+10 プラス・テン

かなり早歩き

活動量
 いすより早く、歩幅を広く
 普通歩行の
約1.7倍

自転車通勤

活動量
 車運転の
約2倍

階段を登る

活動量
 座位の
約2倍

階段を登る
 昇るのはちょっとキツイなら、降りる時だけでも階段を使う

活動量
 座位の
約4倍

活動量
 立位の
約1.5倍

デスクワークしながら、+10 プラス・テン

こまめに立つ

立つだけで、エネルギー消費量は増えます

他にも、デスクでできる運動

空気イス運動

このまま、4秒ストップ

4秒×2回/
1日30回

上体ねじり

左右各30秒/
1日3回