

仕事

× 運動

+10

プラス・テン

で、

プラス10とは、
今より10分多く体を動かそう
という、健康づくりのためのガイド
ラインで示されているものです

健康寿命のばせませます!

通勤しながら、

+10 プラス・テン



階段を登る

活動量
立位の **約4倍**

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
立位の **約1.5倍**

つり革に
つかまって立つ

活動量 座位の
約2倍

『空いてる
席がない』は
活動量を
増やすチャンス!



かなり早歩き

活動量
普通歩行の
約1.7倍

いつもより早く、
歩幅を広く



自転車通勤

活動量
車運転の
約2倍



デスクワークしながら、

+10 プラス・テン



デスクワークが続いたら、
ちょっと息抜きがてら、エクササイズ。
膝引き上げ腹筋
10秒×3回/1日3回

こまめに立つ

立つだけで、
エネルギー消費量は
増えます

『ちょっと力仕事、
頼まよ』は活動量を
増やすチャンス!



他にも、デスクでできる運動

このまま、
4秒
ストップ

空気イス
運動

4秒×2回/
1日30回

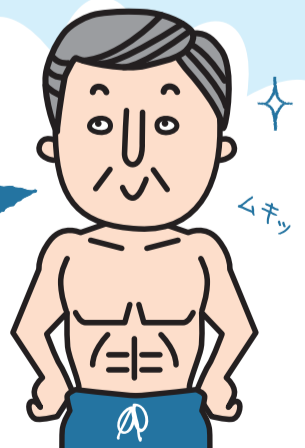


上体
ねじり

左右各30秒/
1日3回



仕事×運動
+10(プラス・テン)で
ひきしまった
カラダに



あなたはなににチャレンジする? 運動+10(プラス・テン)の習慣化がラクになるアプリ『マイチャレかがわ!』



まいにち健康チャレンジ!
マイチャレかがわ!

まずは
WEBで
チェック!



かがやくけん、かがわけん。
香川県