

# “多動”は健康づくりの第一歩。 今より10分多く体を動かそう!

“多動”とは、身体を活発に動かすこと。身体活動が不足すると、肥満（特に内臓脂肪型肥満）などによる病気（糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなど）や筋力の低下によるロコモなどの運動器障害、うつ、認知症のリスクが高まります。“多動”を意識した生活で、生活習慣病を予防しましょう。



## プラス・テン +10から始めよう!

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、健康を手に入れてください。



生活習慣病予防のための身体活動・運動の目標として、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、『+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう』を推奨しています。

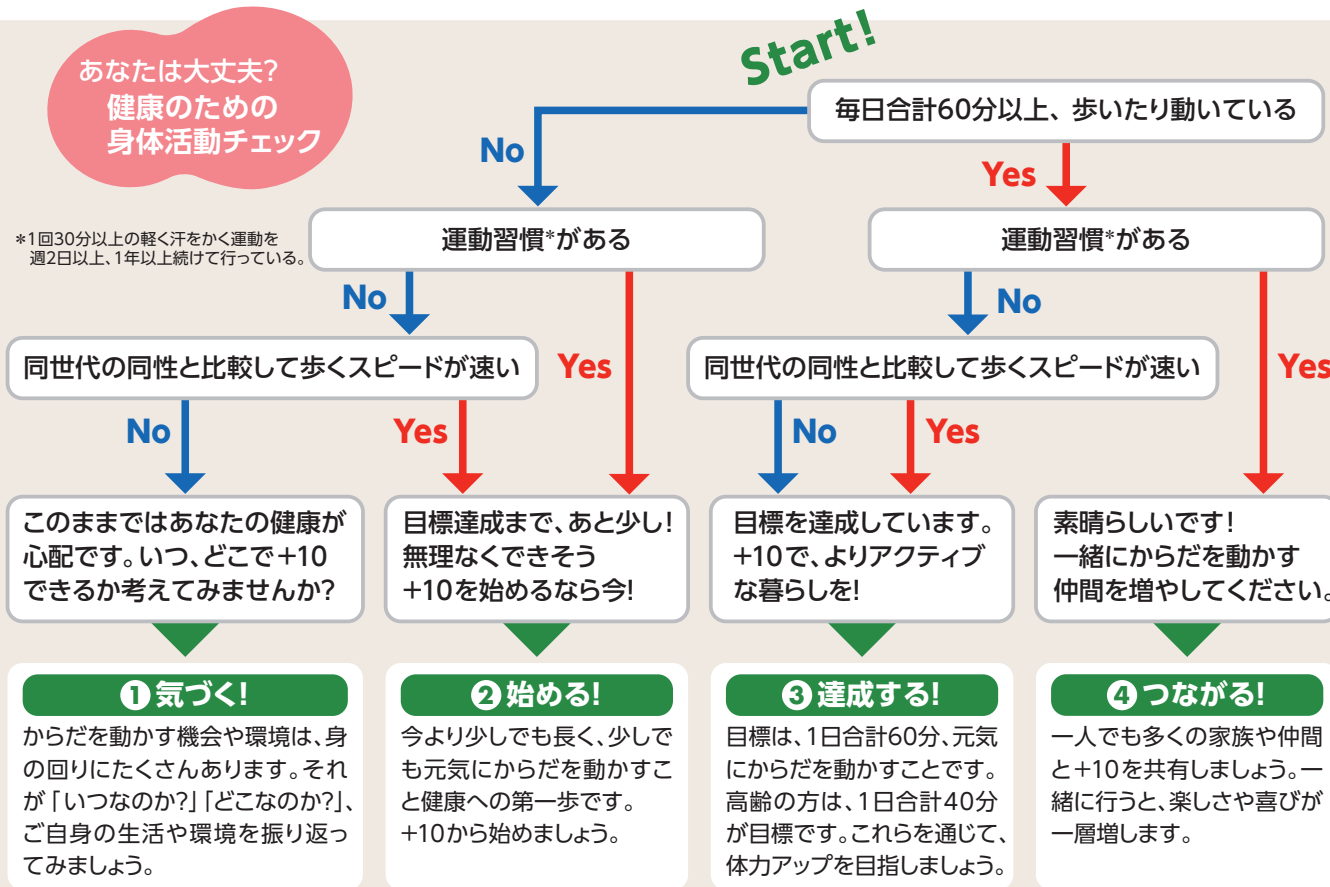
年齢や目的にあわせて、どのような運動をどの程度行うべきかを4つの取り組みの段階を示し、専門的知識がなくても、活用できるように工夫されたガイドです。

身体活動や運動不足の方は、歩数や運動量の目標を立てるより、まずは、今より10分多く歩くことから始めましょう。

4つの取り組み：「①気づく」「②始める」「③達成する」「④つながる」  
身体活動：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての活動  
運動：体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの

## あなたは大丈夫？ 健康のための 身体活動チェック

\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。



引用転載：「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」（厚生労働省）下記より詳しいリーフレットをダウンロード可能です。  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf> (URLは変更になる場合があります)



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>