

始めよう！！

プラス・テン +10

生活の中で
今よりも **10分** 多く
体を動かす

- 買い物・洗濯物を干す
- 通勤・階段昇降・農作業
- 子供と屋外で遊ぶ 等

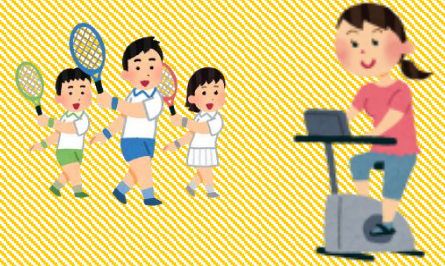


普段から意識して身体を動かすことで、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病、がんなどになるリスクが下がると言われています。

運動習慣を持つ

(30分以上運動を週2日以上)

- ジムやフィットネスクラブで行う
- トレーニング・エアロビクス
- テニス・ウォーキング・登山 等



生活の中でできるながら運動を見つけてみよう！！

エスカレーターやエレベーターでの移動



階段に
チェンジ!

体を動かして「気持ちいいな」と思うと、ストレス解消にもつながります。家にいながらできることを見つけ、無理なく続けられることから始めましょう!



雑巾がけに
チェンジ!

ほうきを使った床掃き掃除

体重別エネルギー消費量(単位：Kcal) ※5Kcal 単位で表示

運動内容/ 時間	普通歩行 10分	速歩 10分	ジョギング 30分	自転車 20分	ゴルフ 60分	水泳 10分	テニス 20分
50kg	20	25	130	55	130	60	105
60kg	20	30	155	65	155	75	125
70kg	25	35	185	75	185	85	145
80kg	30	40	210	85	210	100	170

参考：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準 2013

運動でカロリーを消費するのは難しいですが、継続した運動で脂肪が燃えやすいからだになります。

歩数

予防できる病気

2,000 歩

寝たきり

4,000 歩

うつ病

5,000 歩

要支援・要介護・認知症、心疾患、脳卒中

7,000 歩

がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折

8,000 歩

高血圧症、糖尿病、脂質異常症

10,000 歩

メタボリックシンドローム (75歳未満)

参考：東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏「中之条町研究」