

もっと体を
動かそう

+10 (プラス・テン) から始めよう

あらためて「運動」というと、なかなか時間や機会をつくることのできないものです。でも、普段からのちょっとした心がけで、今より10分多く毎日体を動かしてみませんか。
健康寿命^{*}をのばすことができます。

※健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

こうすれば+10!

朝



- 散歩
- ジョギング
- ラジオ体操
- 庭の手入れ



- ひとつ手前の駅で降りて歩く
- 電車などの乗り換え時、ホームや改札まで歩く距離を延ばす



- 床掃除をするときはモップではなく、雑巾がけにする



昼

- 生活の中で、「ここだけは歩こう」「ここだけは階段を使おう」という場所を決める



- 新しい道を探しながら散歩する（思わぬスポットを発見できるかも）



- 家族や友人など歩く仲間を見つける



夕

- あえて遠いコンビニやスーパーまで歩いて行く（意外な発見もあっておもしろいかも）



- 歩いて10分くらいのところには歩いて行く



- 自転車で買い物に行く場合、行きは押して歩いて、帰りは乗って帰る



夜

- テレビを見ながら筋トシなど



- お風呂でストレッチ

