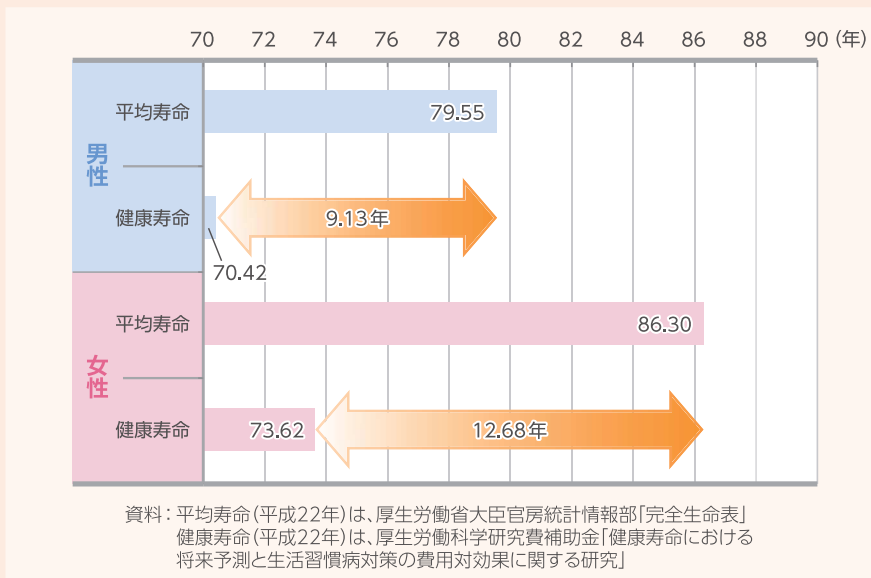


健康寿命とは

介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと

- 健康寿命を延ばすためには、生活習慣病を予防することが重要
- 生活習慣病になってしまっても、コントロールして上手く付き合っていくことが重要(かかりつけ医に相談しましょう)



身体活動*1を増やして健康寿命を延ばそう

プラス・テンとは

「プラス・テン」とは、今より10分多くカラダを動かすことです。18歳から64歳では元気にカラダを動かし1日60分、65歳以上では強度は気にせず40分というのが健康のための身体活動の目安になります。10分でも多くカラダを動かすことからでも始めることが大切です。研究結果では、1日10分の身体活動でロコモや認知症のリスクを8.8%減らせることが分かっています*2。

*1身体活動とは、あらゆる身体的な動きをいい、スポーツ・運動のみならず、仕事、移動、家事・子育て、余暇などのすべての動きを指します。

*2健康づくりのための身体活動基準2013

プラス・テンから始めよう!

今より10分多くカラダを動かすだけで、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。

18歳～64歳

元気にカラダを動かしましょう。
1日60分!



65歳以上

じっとして
いないで、
1日40分!



筋カトレニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!