

＋10（プラス・テン）で健康寿命をのばそう

## 9月は健康増進普及月間です

**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。

18歳～64歳  
元気にからだを動かしましょう。1日60分!  
筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

65歳以上  
じっとしていません。1日40分!

プラス・テン +10で 目指そう!

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病等の生活習慣病、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今よりも10分多く、体を動かしてみてください。

### 自転車健康づくり

自転車は、移動しながら適度な運動をすることができ、日常生活の中



で自然に健康づくりができる乗り物です。ウォーキングやランニングと同様に、一定時間・一定距離自転車をこぎ続けることで有酸素運動になります。有酸素運動の中でも、自転

車は筋肉への負担も小さく、けがも少ないことから健康増進のために有効です。

#### ◆自転車の健康面でのメリット

脂肪燃焼や体力向上に効果的な運動強度を維持しやすく、太ももなどの筋力の維持・増強にも効果があるとされています。また、生活習慣予防の効果が高く、体脂肪の減少や血圧の低下、がんや心臓疾患による死亡・発症リスクの軽減につながるといふ研究結果も出ています。

#### ◆自転車通勤・移動のススメ

移動距離が短い場合、自動車よりも早く目的地へ到達できます。国土交通省の試算では、5 km未満の移動では自転車が最も早いとされています。

自転車通勤者を対象とした調査では、電車などの他の通勤形態と比較して、出社後や帰宅後も前向きな気持ちになる傾向があり、気分や情動が変化したデータもあります。自転車を活用することは、体だけでなく心にも多くのメリットがあります。

ウォーキングを始めませんか

#### ◆「プラス10分」のウォーキングを意識してみましょう

ウォーキングは、誰でも気軽に取り組むことができる運動です。生活習慣病予防には、男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれています。日常生活での平均的な歩数から考えると、足りないのはあと1000歩、時間にして10分程度です。ウォーキングを継続することで、内臓脂肪の減少や生活習慣病の予防、体力向上など、さまざまな効果が期待できます。

#### ◆正しいウォーキング姿勢

- ①お腹を引き締め、背筋を伸ばす
- ②視線は10～20 m前方を見る
- ③肩の力を抜き、リラックスする
- ④かかとから着地し、つま先で地面を蹴る
- ⑤歩幅はやや広め

この5つを意識しながら、無理のない程度から始めてみましょう。

#### ◆ウォーキングを楽しむときの注意事項

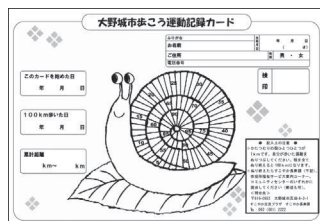
- ①体調が悪い時や体に痛みがあるときは、無理せず休む
- ②その日の体調に合わせてペースや距離を調整する
- ③運動中だけでなく、運動前後にも水分補給をする
- ④ウォーキング前後には、ストレッチ体操をする

#### ◆歩こう運動記録カード

歩こう運動で、100 km達成を目指していませんか。100 km達成ごとに健康ポイントを獲得し、健康ポイントを1ポイント付与します。カードに歩いた距離を記録し、健康課または地域行政センター（各コミュニティセンター内）へ提出してください。

※期間は問いません。

※記録カードは、健康課や各コミュニティセンターの窓口で配布、または市ホームページからダウンロードできます。



歩こう運動記録カード



健康ポイント

#### ●問い合わせ先

健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）

☎(501)2222