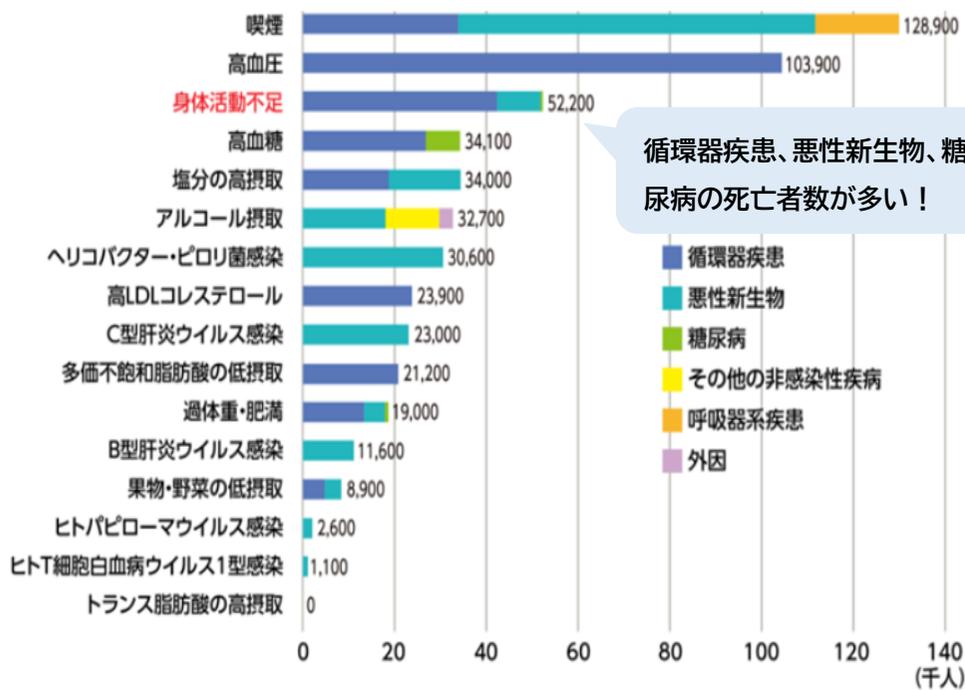




年末年始にかけて、食べたり飲んだりする機会が多い季節となりました。食べたり飲んだりして楽しく過ごした後は、今より10分多くからだを動かしてみませんか？

<身体活動不足の影響>

2007年わが国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数(男女計)



※身体活動とは…



身体活動

生活活動(家事・労働)

運動(体力の維持・向上目的)



運動を増やすにはどうしたらいいかなあ…

参考文献:厚生労働省 生活習慣病を知ろう SMART LIFE PROJECT、厚生労働省 e健康づくりネットから

○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。
<+10する簡単な方法は…>

+10する簡単な方法は、歩くこと。

階段も利用しよう!

オフィスで、椅子に座ったまま腹筋運動。

ゆっくり座って、ゆっくり立って、スグワット。

子どもの送迎時、+10分の散歩をする

仕事中は遠いトイレを使う

テレビを見ながら筋トレやストレッチをする

今より10分からだを動かすだけで脂肪・生活習慣病・がんのリスクを3~4%減らせることがわかっています。+10をはじめてみましょう。
からだを動かすときは少しずつ増やし、無理をせず、病気や痛みがある場合は、医師や専門家に相談しましょう。

