

運動習慣 ついていませんか？



日常生活に **運動** を取り入れよう！

Step 1

日常生活で動くことを意識



Step 2

ストレッチや軽い運動



Step 3

ウォーキングやジョギングなど



毎日まとまった時間をつくって運動をすることは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにあります。運動不足を解消するために、自分のペースで安全にまずは毎日、今よりも10分多く体を動かすことを心がけましょう。

「+10（プラス・テン）運動」をご紹介します 裏面もご覧ください！



全国健康保険協会 栃木支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

今日からはじめませんか？

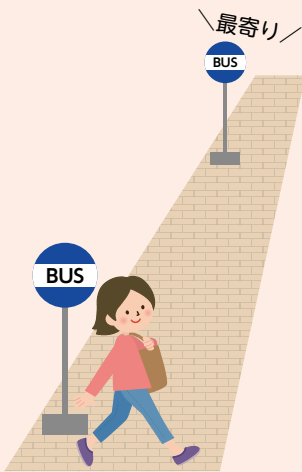
+10(プラス・テン)の運動習慣

新型コロナウイルス対策によって外出を控えたり、テレワークが増えたことによって運動不足になっていませんか？運動不足による肥満は、足腰に大きな負担をかけ、骨や関節、筋肉、神経などの運動器に障害を招きます。

「+10(プラス・テン)」とは、厚生労働省が推奨する健康づくりのための身体活動方針に基づくものです。

今よりも1日10分多く体を動かすことで、体調を整え、健康寿命をのばすことができます。1回1分の運動でも10回やると10分。お手軽「+10(プラス・テン)」始めてみませんか？

仕事・通勤中に「+10」



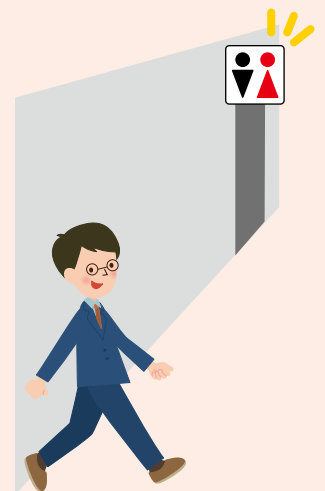
1駅・1停留所手前で降りて歩いて「+10」



車での移動を歩きや、自転車に変えて「+10」



エレベーターから階段に変えて「+10」



少し遠くのトイレまで歩いて「+10」

家事・生活の中で「+10」



歯を磨きながらつま先立ちで「+10」



テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをして「+10」



椅子に座りながら足を上げて「+10」



いつもより長めに散歩して「+10」