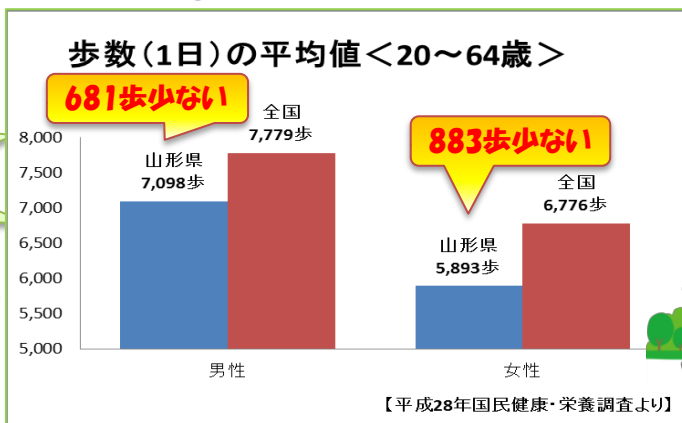


# 「運動+10(プラス・テン)」始めませんか？

## ★山形県民はどのくらい歩いているの？

山形県は  
1日の歩数が全国

男性33位 女性45位



…そこで

## 普段の生活に+10分(プラス・テン)の運動を！

※厚生労働省は健康寿命(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)をのばすために+10を推奨しています。

たとえば・・・

- 普段の生活に近所の散策やウィンドウショッピングなどで10分間のウォーキングを取り入れる
- 普段の生活で10分間長くそうじをする などなど



今まで見過ごしていた所に  
新たな発見がある…かも？

家中ピッカピカで家族も  
びっくり…かも？

最終的に

18～64歳

運動で体力アップ！1日合計60分を目指しましょう！

65歳以上

じっとしている時間を減らして1日合計40分は動きましょう！

※安全のために

誤ったやり方から体を動かさずと思われ事故やけがに繋がるので注意しましょう

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
  - 体調がすぐれないときは無理をしない
  - 病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談しましょう
  - 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康担当部署に相談しましょう
- 【厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ーより】

## ★運動には、こんな効果が★

◎糖尿病 ◎心臓病 ◎脳卒中 ◎がん ◎認知症 ◎うつ ◎ロコモティブシンドローム※  
などのリスクを下げるすることができます

※ロコモティブシンドローム: 骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、

自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態

【厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ーより】



山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者等の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です