

身体活動プラス・テン

～活動量Up! 何から始めますか?～



多くの皆さんは、「運動」が心身の健康に役立つことはご存じだと思います。
では、その『運動』とは…?

人が体を動かすことを総じて【身体活動】といいます

【運動】

スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動



< 時間を作って行う >

【生活活動】

日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動



< ついでに体を動かす、ながら運動 >



「身体活動」の活動量が増えることが大切です。
「運動」の取り組みはハードルが高ければ、まずは、「生活活動」の活動量Up!から始めてみましょう。



+10 (プラス・テン)

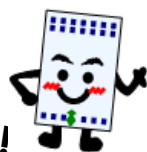
厚生労働省がまとめた

『健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)』で用いられているキャッチフレーズです。



今より10分多くからだを動かすことで、健康寿命の延伸につながります。

皆様の健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中!
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982