



Let's try **プラステン +10**

毎日、今よりも**10分**多く体を動かして、
健康な身体を手に入れよう!!

ところで...



- いつなら体を動かせるかなあ？
- テレビはゴロゴロ見ているな...
 - 昼休みに何かできないかな...

- 通勤方法を変えようかな...
- エスカレーターばかり使ってる...
- 家事の時間を有効に使えないかな...



こうすれば、**プラステン +10**

- 家事はキビキビと!(10分)
- 自転車で通勤しよう!(10分)
- 階段を使うぞ!(10分)
- 昼休みは仲間と歩こう!(10分)
- コマーシャルは ストレッチタイム!(10分)



みんなで一緒に +10

プラステン +10とは、日常生活の中で、今よりも10分多く体を動かすことです。

普段から意識して体を動かすことで、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。



目標は、増やしていこう +10

18~64歳の目標...1日 合計60分
65歳以上の目標...1日 合計40分

プラステン +10に、筋トレやスポーツなども取り入れると、より効果的です。今年も健康に過ごすために、積極的に体を動かしましょう!!



問合せ 健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会事務局【市保健センター・☎24-2161】