









Let's try +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!!



いつなら体を動かせるかなあ?

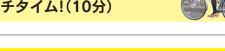
- テレビはゴロゴロ見ているな…
- 昼休みに何かできないかな…
- 通勤方法を変えようかな…
- エスカレーターばかり使ってる…
- 家事の時間を有効に使えないかな…



こうすれば、

- 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

デュデンに、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】