

高齢者版

# アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて  
プラス・テン  
**+10**で  
元気に! 健康に!



身体活動の目安は毎日40分(6,000歩)以上。  
まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、  
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、  
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

プラス・テン  
座りっぱなしをやめて**+10** = **sw10**  
スイッチ・テン



川崎市健康福祉局健康増進課



かわさき健康うさぎ はっぴーちゃん



地域で

- 毎日の買い物や友人に会いに、お出かけしませんか?
- 町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- 1日の始まりに散歩やラジオ体操はいかがですか?
- 公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

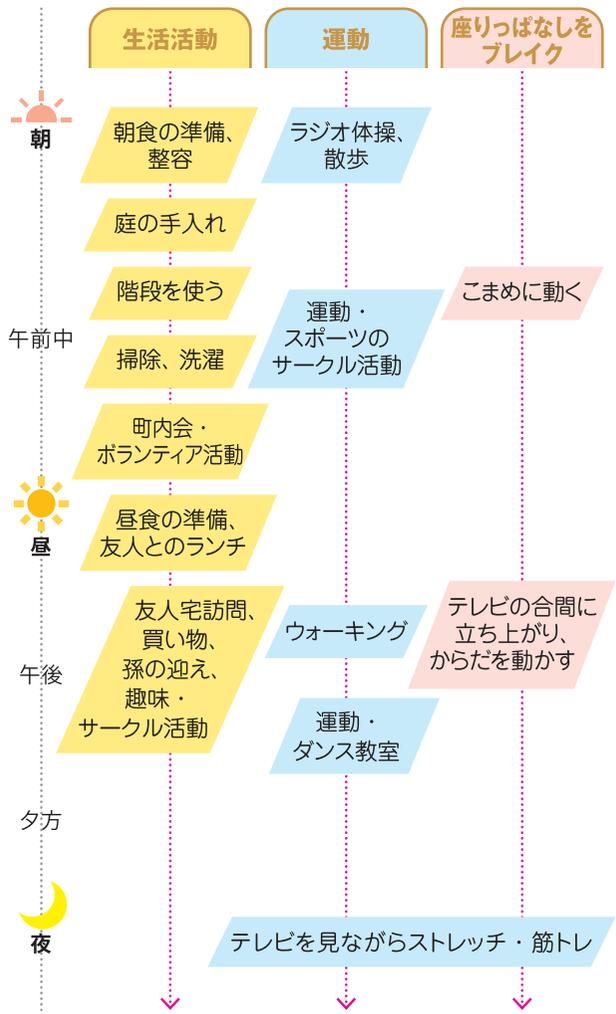
社会参加で

- 社会的な役割やつながりを大切にしましょう。
- 例えば、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んではいかがですか?
- 趣味やサークル活動に参加しましょう。

家庭で

- テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか?
- 家にばかりいると身体活動不足になりがちです。外出する用事を大切にしましょう。

プラス・テン  
座りっぱなしをやめて**+10**



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ



個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！  
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

# プラス・テン +10から始めて、 1日40分以上を目指そう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、  
心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気の  
リスクを下げることができます。



**座位行動**  
座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



## できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

## ①歩こう！ 動こう！

### 毎日40分以上の身体活動

毎日6,000歩以上が目安です

体力は人それぞれ。少しでも、やらないよりはずっとよいことがわかっています

高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000歩以上）が推奨されています。

※体力のある高齢者では成人並みの身体活動（毎日60分以上、8,000歩以上）を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

## ③筋力を高めよう！

### 週2~3日の筋トレ

けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう

庭仕事、重い物を運ぶ、階段を上る、などでも筋力を維持・向上できます

高齢者にとって筋トレは重要です。運動施設での筋トレや自宅で器具を使わずに行う自重トレーニング（例：スクワット）はいかがですか。

## ②いろいろな運動を楽しもう！

### 週3日以上が多要素な運動

ダンス、体操、球技スポーツなど、多様な動きをしましょう

登山やハイキングも楽しい多要素な運動です

バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができる運動が多要素な運動です。

## ④座りっぱなしを避けよう！

### 座位行動を減らす

料理をしたり、掃除をしたり、家事の時間を増やしましょう

テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。