

成人版

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!



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、
少しでもからだを動かしましょう。
1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多く
からだを動かしましょう(+10: プラス・テン)。

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



川崎市健康福祉局健康増進課



プラス・テン +10分

毎日アクティブに暮らすために こうすれば +10

職場で

- 少しの時間でもからだを動かして、肩こり・腰痛・気分スッキリ!
- からだを動かしたくなる環境と仕組みづくりでプラス・テン!
- 自転車・徒歩通勤でプラス・テン!
- 健診・保健指導をきっかけにプラス・テン!
- デスクワークの時間に、例えば30分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断)しよう。
- 昇降デスクを導入して座りすぎを解消!

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか?
- 休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。
- 歩いて買い物・送り迎えなどしてプラス・テン!

家庭で

- 自宅の中でもこまめに動いて、プラス・テン!
- 家事も積極的に行って、プラス・テン!
- テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチ!
- テレワーク中でも、例えば30分に1回は座りっぱなしをブレイク(中断)しよう!
- 余暇時間で運動にも取り組みましょう。

座りっぱなしをやめて +10

プラス・テン

	生活活動	運動	座りっぱなしをブレイク
朝	歩いてこどもを送る	ラジオ体操、ウォーキング	
	自転車通勤		昇降デスクで仕事
午前中	こまめに動く、階段を使う		仕事やテレビの合間に立ち上がり、からだを動かす
昼	ランチを兼ねてちょっと歩きに	休憩中に軽く体操	
			コピーは自分で取りに行く
午後	階段を使う	運動施設に通う	
夕方	自転車通勤	ウォーキング	テレビやスマホの時間に休憩
夜		テレビを見ながら筋トレ	

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



プラス・テン
+10から始めて、
1日60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することができます。



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。

身体活動	
運動	生活活動

生活活動で健康づくり

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60分以上の身体活動

毎日
8,000歩以上
が目安です



1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。

②運動を取り入れよう！

週60分以上の運動

運動を楽しんで
習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。

③筋力を高めよう！

週2~3日の筋トレ

運動の中に
週2~3日の
筋トレを
取り入れよう

けがや体調に
注意して無理を
しないように
しましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング（スクワットなど）はいかがですか。

④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

例えば
30分ごとに
座りっぱなしの
状態を
ブレイク（中断）



長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。