



新型コロナウイルスに  
負けない！

# 元気なわたしたち 今できること！

中原区の皆さん、いかがお過ごしですか？外出や集まりの自粛…家にいる時間が長くなりました。様々な不安はありますが、未来に待っている楽しいことが実現できるように、今からできる健康づくりをしてみましょう！特別なことではなく、例えば **今より10分多く、体を動かしてみませんか？**

## 1 気づく！



からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

## 2 始める！



今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。**+10 (プラス・テン)** から始めましょう。

毎日  
プラス  
**+10分**  
の  
ちよいとれから  
始めよう！

## 3 達成する！



目標は、**1日合計60分**、元気にからだを動かすことです。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

## 4 つながる！



一人でも多くの家族や仲間と**+10 (プラス・テン)**を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

## 歩くポイントと姿勢



### ウォーキングで+10分=1,000歩

生活のちょっとした工夫で実現可能ですよ！

- ・通勤時は一駅手前から歩く
- ・いつも行くコンビニやスーパーを少し離れたお店にする
- ・なるべく違う階のトイレを使い、階段を上り下りする癖をつける

◎運動習慣がない方は特に、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしましょう！

足元を歩きやすい靴にするだけで+10が取り入れやすくなります！



## おうちでちょいトレ!



「毎日+10分の身体活動」をおうちで簡単に実践できるように、近畿大学准教授の谷本道哉先生と一緒に考えた体操プログラムです。

おうちで気軽に、楽しく、運動不足を解消しましょう。

《出典：スマート・ライフ・プロジェクト 事務局（厚生労働省 健康局 健康課）》

ご存知ですか?  
中原区にある  
ご当地体操です!

## なかはら親子体操 「ミミケロはっぴいダンス!」



区内の保育園等でもお子さんに大人気!  
ミミとケロが可愛く楽しく踊ります。  
おうちでも、親子でレッツはっぴいダンス!  
《問合せ：地域ケア推進課》  
TEL 044-744-3239

## 中原区ご当地体操 「なかはらパンジー体操」 地域×NEC×区役所が連携し、リニューアル!



なかはらパンジー体操誕生10周年を迎え、  
4月に新たな体操動画を公開します!



撮影風景などの  
メイキング動画も  
配信中☆



《問合せ：地域支援課》TEL 044-744-3261

**要チェック!!**

## 感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう!

日常生活を営む上での基本的な生活様式

あらためて確認!

- まめに手洗い・手指消毒
- 3密の回避
- 咳エチケットの徹底



- 適切な生活習慣
- こまめに換気
- 毎朝の体温測定・健康チェック



※発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

### お口の健康も一緒に考えて

お口の健康は全身の健康に大きく影響します。  
毎日元気に過ごせるようお口の健康体操をしましょう。  
楽しい音楽に合わせて口や顔の筋肉を動かしながら口腔機能を高めましょう!



かながわ健口体操 🔍 検索

《問合せ：歯科保健・南部担当》  
TEL 044-201-3182

### 栄養士からひとこと

レトルトカレーに冷凍野菜と缶詰をプラスで具沢山に! など、おうちごはんのバランスアップ術やレシピをWeb上で紹介しています。

中原区 食育ページ 🔍 検索

《問合せ：地域支援課栄養士》  
TEL 044-744-3268



### 新型コロナウイルス感染症の一般的なご相談は

- ▶川崎市 新型コロナウイルス感染症コールセンター  
TEL 044-200-0730 24時間 (土日・祝日も実施)
- ▶神奈川県 新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル  
TEL 045-285-0536 24時間 (土日・祝日も実施)



なかはら歴史と  
緑の散策マップも  
見てみてください



〔中原区子育てイメージキャラクター ミミ&ケロ〕