

# 10・11月はウォーキング推進月間です

## いま ぶん おお プラス・テン うご 今より10分多く(+10)動くだけで けん こう じゅ みょう 健康寿命を延ばせます



運動だけが体を動かすことではありません。生活活動を増やすだけでもメタボリックシンドローム、生活習慣病、ロコモティブシンドローム、認知症などになるリスクを下げる事が分かっています。まずは仕事や家事などの日常生活のちょっとした合間(スキマ時間)を使うことを意識してみましょう!

### 働く合間に動こう

歩くときは歩幅を広く  
速く歩く



電車で座らない



仕事で座りっぱなしの人は  
30分に1回は立ち上がろう!

### 日常生活でこまめに動こう

階段があれば使う



家事をしっかりする

テレビを見ながら



### 休日も積極的に動こう

家族との外出を楽しむ



自然のある公園で  
リフレッシュ



### 仲間と一緒に動こう

仲間と会ってふれあいを  
楽しむ



地域の人とスポーツ  
イベントに参加する



持病や痛みがある人は  
主治医に相談しましょう

あなたの プラス・テン +10を見つけよう!

ウォーキングで プラス・テン +10(10分)すると...

約10分=1,000歩=700メートル

=好きな音楽3曲分

=バス停1つ分

やってみよう!

★ 万葉の里ちくしの  
ウォーキング ★

11月11日(日) 開催



爽やかな風を感じるこの季節、気軽に参加してみませんか? 多くの人の参加をお待ちしています! ※要申し込み

●問い合わせ先 健康推進課(カミーリヤ内) ☎(920)8611