

総合版

アクティブガイド2023  
(イメージ)



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 +10分

毎日を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

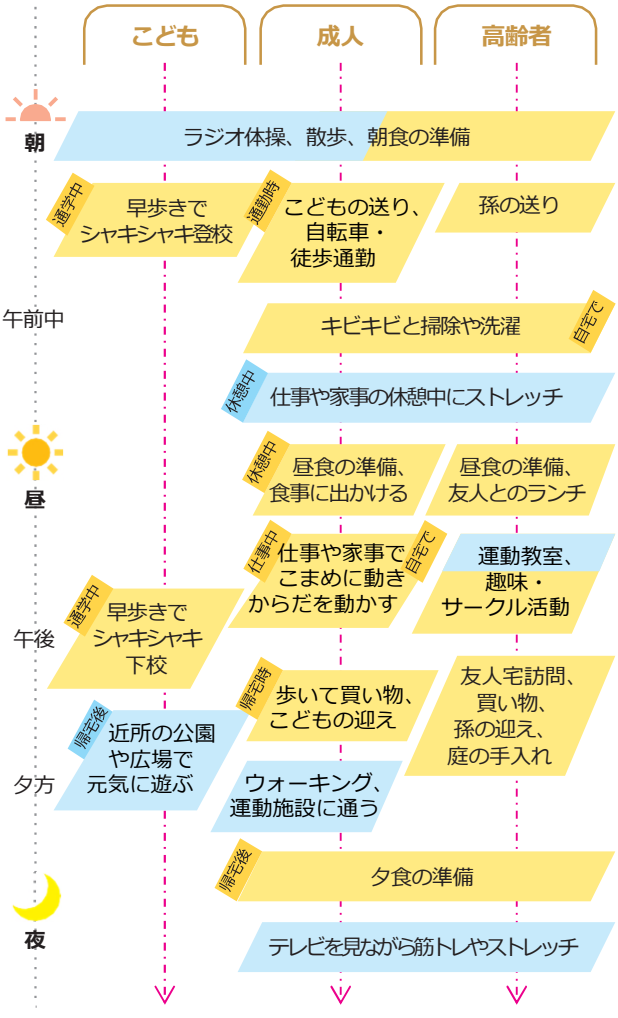
- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか？
- 歩いて買い物・送り迎えなどしてプラス・テン！
- 高齢者の方は、外出や人と交流する機会を増やしてプラス・テン！
- 疾患をお持ちの方は、かかりつけの医師に相談して、健康状態に適した運動をしましょう。

家庭で

- 学校からの帰宅後や休日は、からだを動かす遊びを取り入れましょう。
- 家庭での役割を積極的に担ってプラス・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！

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**こと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**。

# 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む 今よりも少しでも多くからだを動かすためのステップ

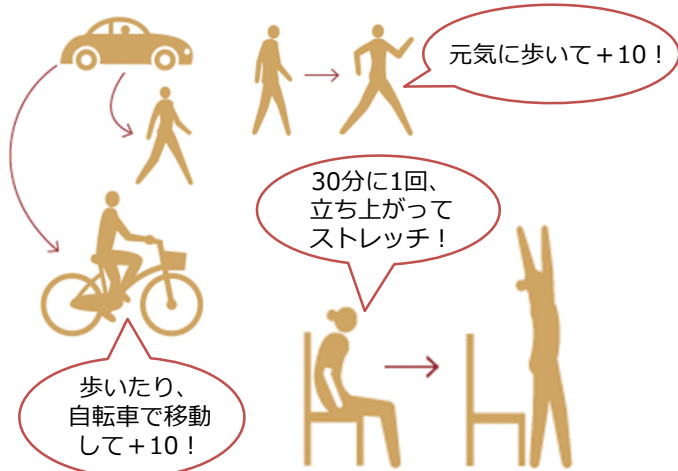
## 1 考える！

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。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



## 2 可能な物から取り組む！

今より少しでも多くからだを動かしたり、座りっぱなしをやめることが健康への第一歩です。座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）から始めましょう。



## 3 少しでも多くからだを動かす！

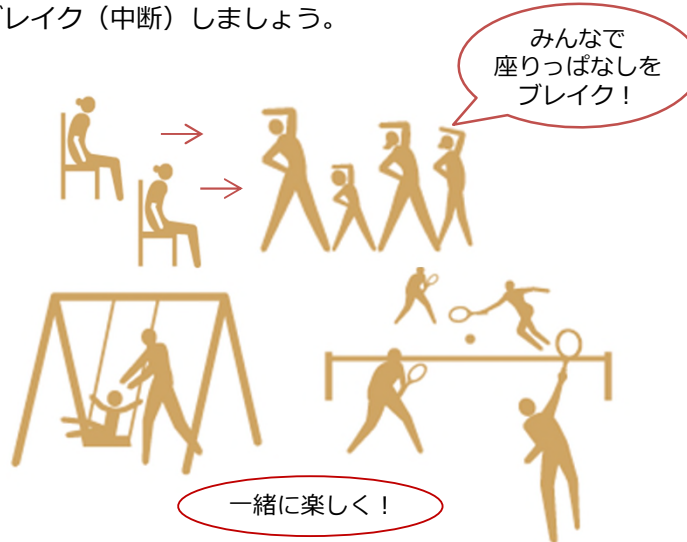
自分に適した目安（右側参照）を参考にして、少しでも多くからだを動かしましょう。そして、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにしましょう。



からだを動かすことを「身体活動」といいます。身体活動は、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する「運動」と、日常生活における家事や労働、通勤・通学などの「生活活動」に分けられます。

## 4 つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10（プラス・テン）を楽しみましょう。周りの人と一緒に座りっぱなしを頻繁にブレイク（中断）しましょう。



## 成人の目安



- 1日60分の身体活動。目安は1日8,000歩。
- 運動をすると効果的。週2～3日は筋トレを。

## 高齢者の目安



- 1日40分の身体活動。目安は1日6,000歩。
- 運動をすると効果的。週3日は多要素な運動\*を。週2～3日は筋トレを。
- \*筋力、バランス能力、柔軟性など多要素な運動

## (参考) こどもの目安



- ・1日60分の身体活動
- ・週3日の高強度の有酸素性身体活動
- ・週3日の筋肉・骨を強化する身体活動

## 慢性疾患\*を有する人のポイント

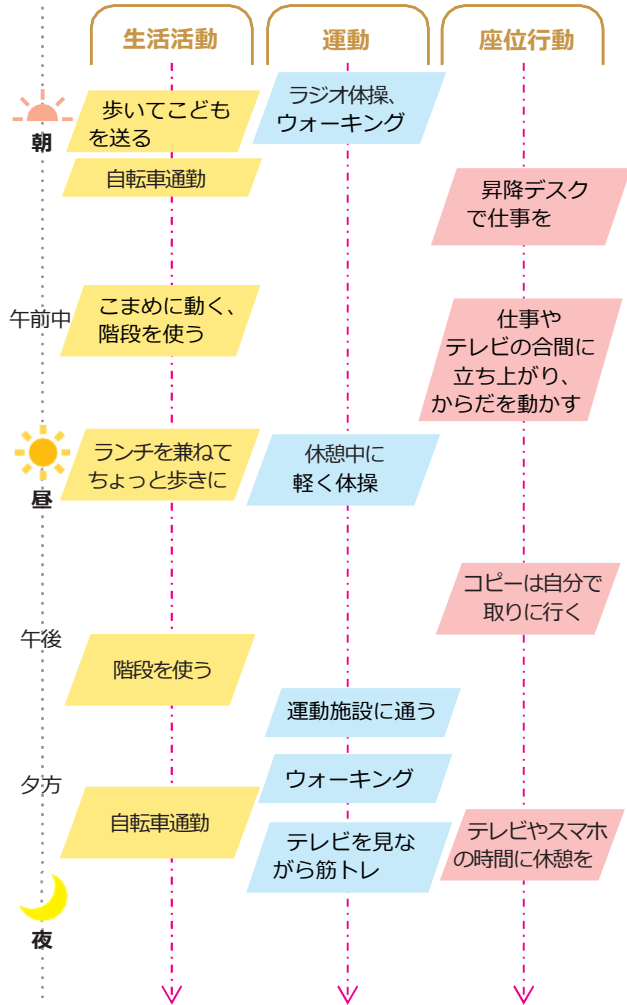
(※高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症)

定期的に健診を受け、医療機関にかかり、状態を把握しながら、運動・スポーツの種類・強度・時間・頻度を選んで、安全・安心な健康づくりを心がけましょう。



- ・1日60分の身体活動。目安は1日8,000歩。
- ※高齢者の場合は1日40分。(目安は1日6,000歩)。
- ・意識してしっかりからだを動かそう。目標は1日30分。

# 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**ことがあるので**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**。



# プラス・テン +10 分

毎日をアクティブに暮らすために  
プラス・テン  
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。

# 成人版

# アクティブガイド2023

(イメージ)



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

# +10 から始めて、 1日60分を目指そう！

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。



**1日60分の身体活動**  
目安は1日8,000歩。

運動をすると効果的  
週2~3日は筋トレを。



## 座位行動

座りっぱなしの時間が長くなりす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。



プラス・テン



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、例えば30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク（中断）して少しでもからだを動かしましょう。

例えば今より10分多くからだを動かして身体活動量を増やしましょう（+10：プラステン）。

# 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！

## 歩こう！動こう！

### ① 毎日60分の身体活動



毎日8,000歩  
が目安です

1日60分の身体活動（目安は1日8,000歩）が推奨されています。

## 運動を取り入れよう！

### ② 週60分の運動



身体活動の中で  
運動を取り入れる  
とさらによいです。

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。

## 筋力を高めよう！

### ③ 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。

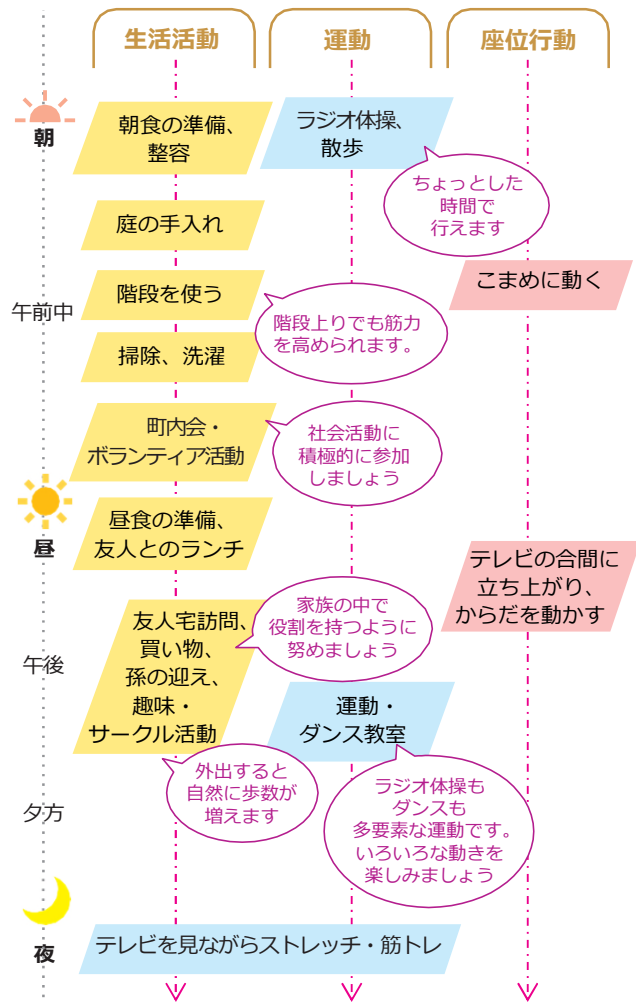
## 座りっぱなしを避けよう！

### ④ 座位行動を減らす



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。

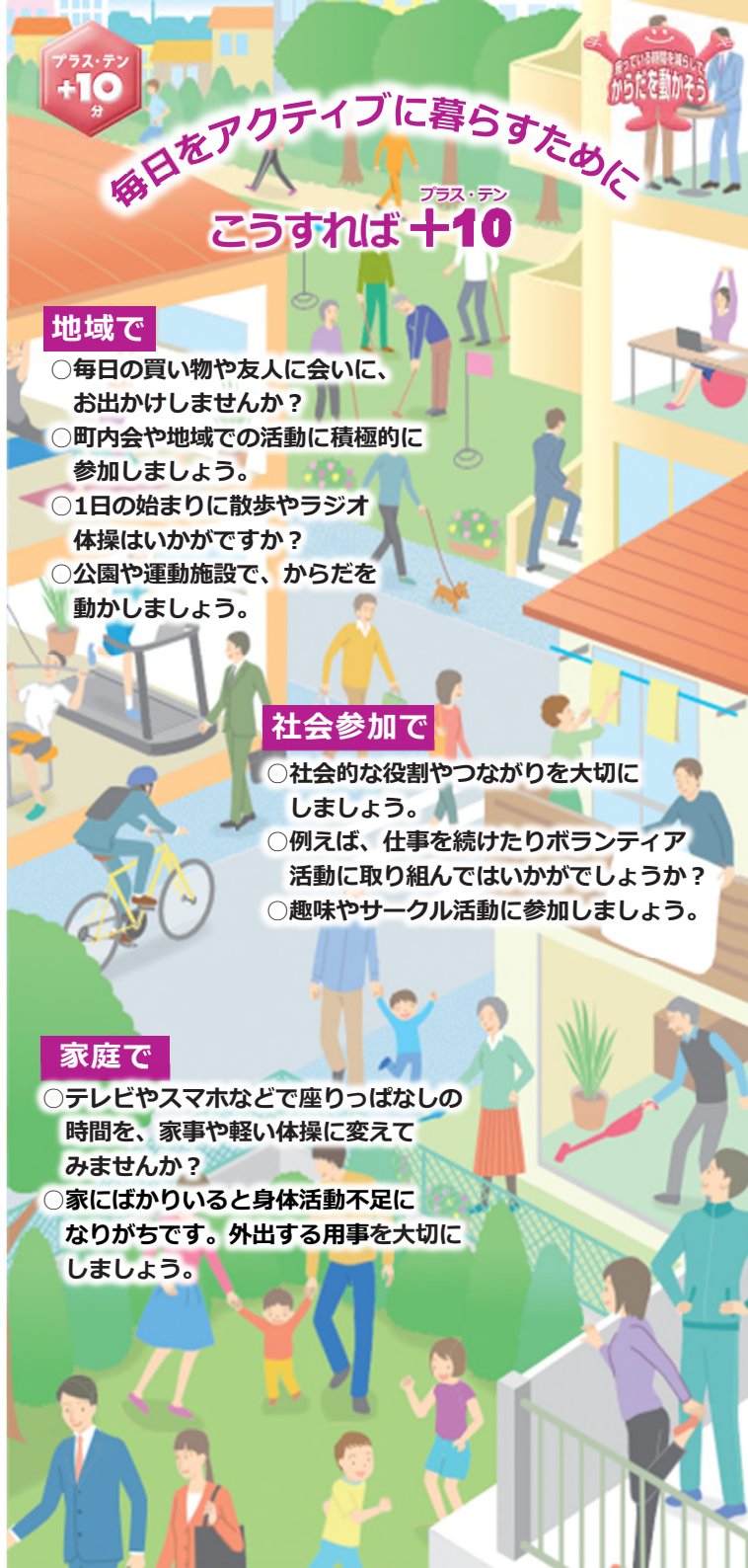
# プラス・テン 座りっぱなしをやめて+10



## 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場合があります。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。



# 毎日アクティブに暮らすために こうすれば+10

## 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しょうか？
- 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。

## 高齢者版

# アクティブガイド2023 (イメージ)



## 座りっぱなしをやめて

プラス・テン  
**+10**で

元気に！健康に！

毎日40分の身体活動（1日6,000歩）は健康の維持増進につながります。

脳卒中、心臓病、がんの予防にもつながります。身体活動や運動によって転倒・骨折を予防し、身体機能を維持・向上して、ロコモや寝たきりを予防しましょう。買い物、家事、庭仕事、友人宅訪問、地域活動、散歩、ストレッチ、筋トレ、体操、ダンス、運動・スポーツ。

あなたはどれに挑戦しますか？

さあ、身体活動や運動で豊かな人生を！

プラス・テン

# +10 から始めて、 1日40分を目指そう！

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモ、うつなどの疾患の発症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す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。



## 寝たきり予防のコツ

- 毎日40分、からだを動かしましょう。
- 筋力・バランス運動・柔軟性など多要素な運動に取り組みましょう。
- 少しの運動でも、全く運動しないよりはずっと良いことがわかっています。自分の体力に合った身体活動を行いましょう。

# 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！

## 歩こう！ 動こう！

### ① 毎日40分の身体活動



高齢者では1日40分の身体活動（目安は1日6,000歩）が推奨されています。

## 筋力を高めよう！

### ③ 週2~3日の筋トレ



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（例：スクワット）はいかがですか。また、日常生活での庭仕事や、重い物を運ぶ、階段を上る、などによっても筋力を高められます。

## いろいろな運動を楽しもう！

### ② 週3日以上が多要素な運動



多要素な運動とは、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のできる運動です。

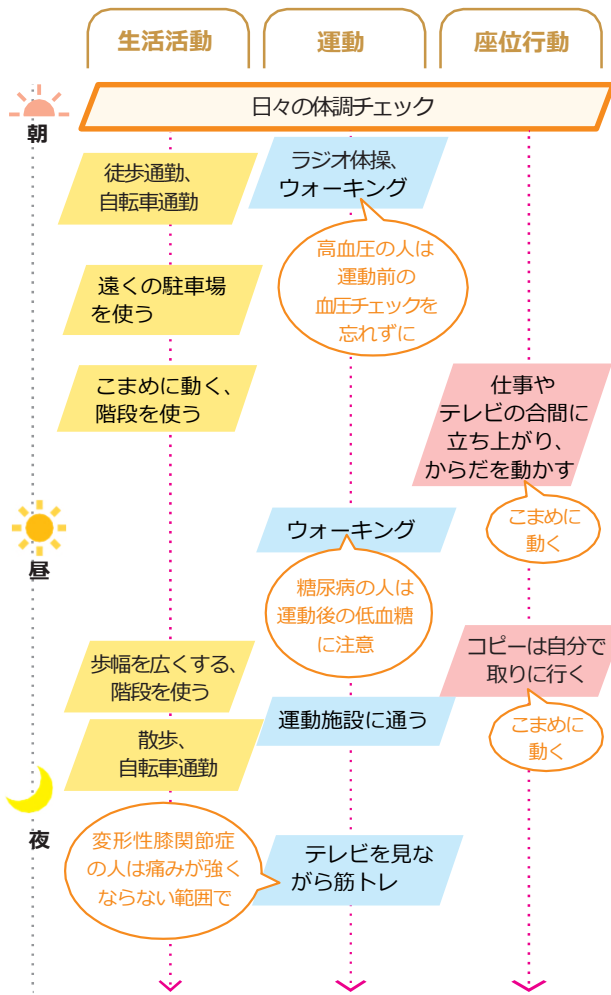
## 座りっぱなしを避けよう！

### ④ 座位行動を減らす



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。

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ことも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。
- 痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を。



慢性疾患を有する人へ向けた  
(高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症)  
**身体活動・運動を安全に行うためのポイント(イメージ)**

高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症といった慢性疾患を有する人は、定期的に健診を受け、医療機関にかかり、状態を把握しながら、運動・スポーツの種類・強度・時間・頻度を選んで、安全・安心な健康づくりを心がけましょう。



慢性疾患を有している人も

座りっぱなしをやめて

プラス・テン  
**+10**で  
元気に! 健康に!



## STEP 1 最初にチェック

このガイドは、疾患の状態が安定している人や、疾患予備群の人向けです。

★1年以内に健診を受けていて、健康状態に問題のない人

★定期的に医療機関にかかっている、疾患の状態が安定している人

STEP 2 に  
進みましょう。

そうでない人、ご自分の状態がわからない人は、まずは健診機関や医療機関に相談してください。次の状態の人は、医師に相談してください。

2型糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> <li>合併症がある人</li> <li>低血糖を起こす可能性がある人（特に血糖降下薬やインスリンを使用している人）</li> </ul>
高血圧	<ul style="list-style-type: none"> <li>血圧が180/110（家庭血圧では160/100）mmHg以上の人</li> </ul>
脂質異常症	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動後にひどい筋肉痛や足のつりがある人</li> </ul>
変形性膝関節症	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動をすると悪化する痛みや、高度な変形がある人</li> <li>歩行や日常生活動作が不安定な人</li> </ul>

## STEP 3 今の活動状況はどのくらい？

1 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日にどのくらい行っていますか？

（ ）分

⇒ 現状に応じて、+10分から始めて、1日30分、意識してしっかりからだを動かしましょう。それ以外の生活活動も含めて、1日40分から60分の身体活動を続けましょう。

2 日常生活において、長時間座りっぱなしのことはありますか？

はい ⇒ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

いいえ ⇒ GOOD！引き続き、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにしてすごしましょう。

## STEP 2 さあ運動！その前に…

身体活動に取り組む前に、このチェックシートを活用してください。

1	医師から「心臓病」または「高血圧」と指摘されたことがありますか？	はい (心臓病・高血圧)	➡	運動制限がありますか？	はい	➡	制限の範囲で行ってください (STEP3 へ)。分からない場合は受診してください。
2	「心臓病」「高血圧」のほかに慢性疾患がありますか？(既往も含む)	はい (疾患: )	➡	運動制限がありますか？	はい	➡	
3	過去に手術歴がありますか？	はい (いつ: 何: )	➡	運動制限がありますか？	はい	➡	注意を守って運動してください (STEP3 へ)。分からない場合は受診してください。
4	慢性疾患などで薬を飲んでいませんか？	はい (薬: )	➡	運動時に注意を要する薬がありますか？	はい	➡	
5	安静時、日常生活時、運動中などに「胸の痛み」を感じることがありますか？				はい	➡	医療機関を受診してください。解決済みの場合はSTEP3 へ。
6	めまいのためにバランスを崩すことがありますか？				はい	➡	
7	また、この1年間に意識を失ったことがありますか？				はい	➡	
8	運動を行うことで悪化しそうな骨・関節・軟部組織(筋肉・靭帯・腱)の問題がありますか？(1年以内の既往も含む)				はい	➡	
8	医師から「医学的監視下で運動するように」と言われたことがありますか？				はい	➡	

※いずれの問いも「いいえ」の場合はSTEP3に進んでください。

## STEP 4 プラス・テン +10 から始めて、1日60分を目指そう！

高血圧や2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症といった病気があっても、元気にからだを動かすことで、健康寿命をのばせることが期待できます。



1日60分の身体活動  
目安は1日8,000歩。

※高齢者の場合は1日40分  
(目安は1日6,000歩)。

意識してしっかり  
からだを動かそう。  
目標は1日30分。

### 座位行動

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

