

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!



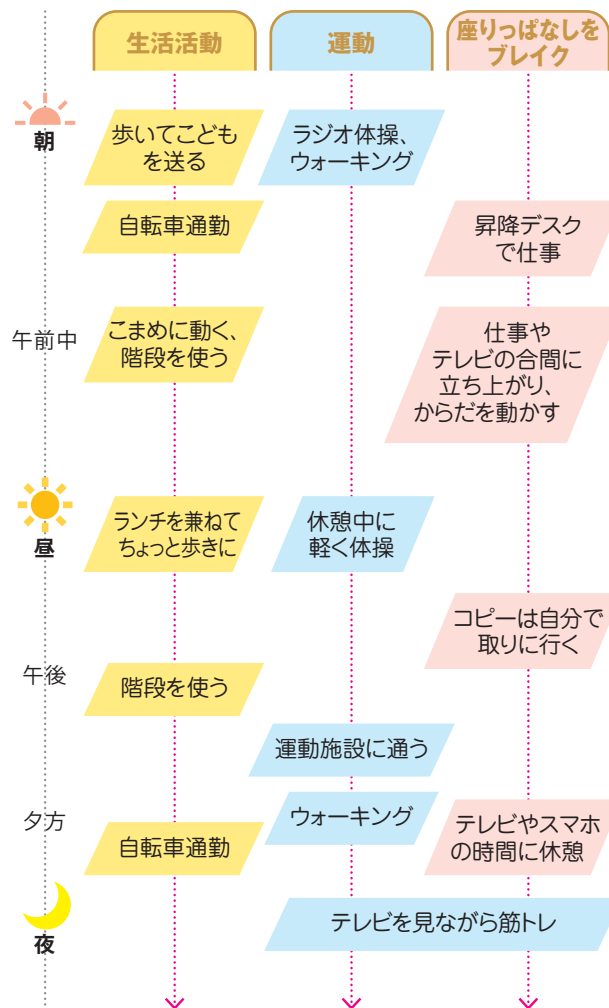
座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、
少しでもからだを動かしましょう。

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・テン

座りっぱなしをやめて +10

プラス・テン



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。

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

プラス・テン

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。

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。



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。

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！

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

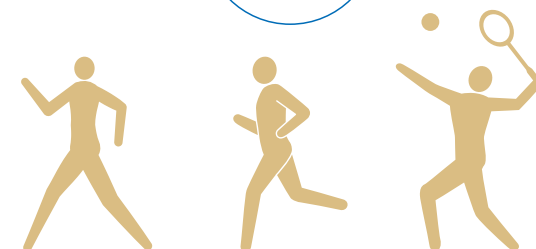


1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。

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

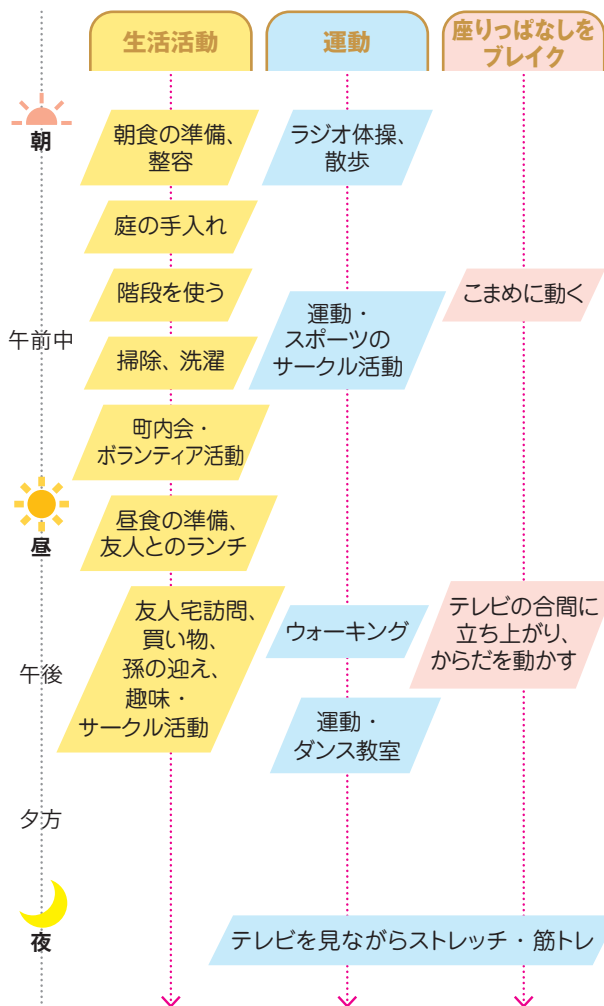
例えば
30分ごとに
座りっぱなしの
状態を
ブレイク（中断）



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。

座りっぱなしをやめて+10

プラス・テン



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。

毎日をアクティブに暮らすために こうすれば+10

プラス・テン

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

—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。

座りっぱなしをやめて+10 = 



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。



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。

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！

①歩こう！動こう！

毎日40分以上の身体活動



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。

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



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。

③筋力を高めよう！

週2～3日の筋トレ



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。

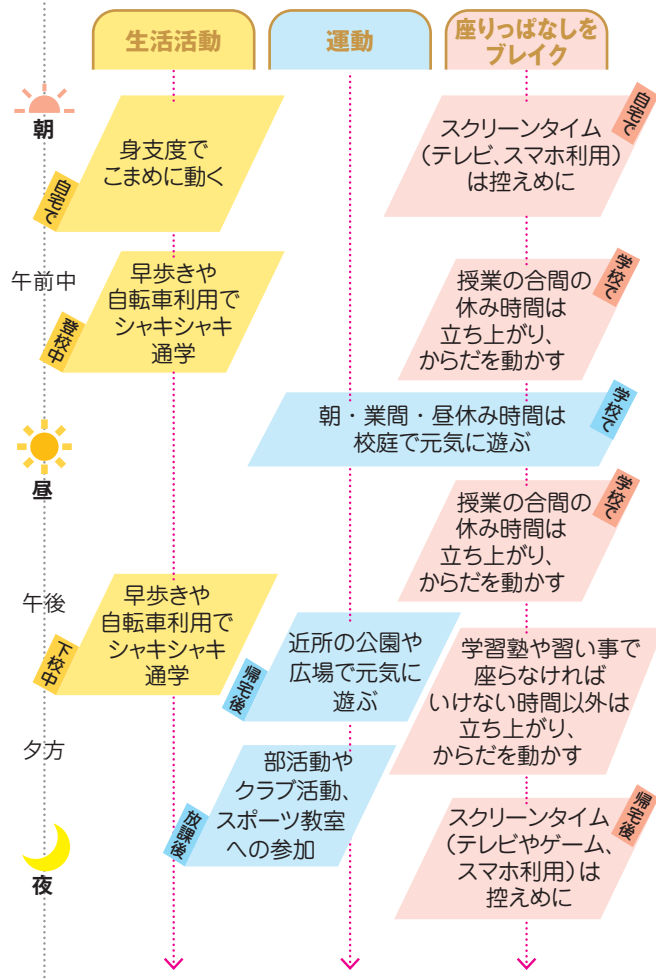
④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす



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。

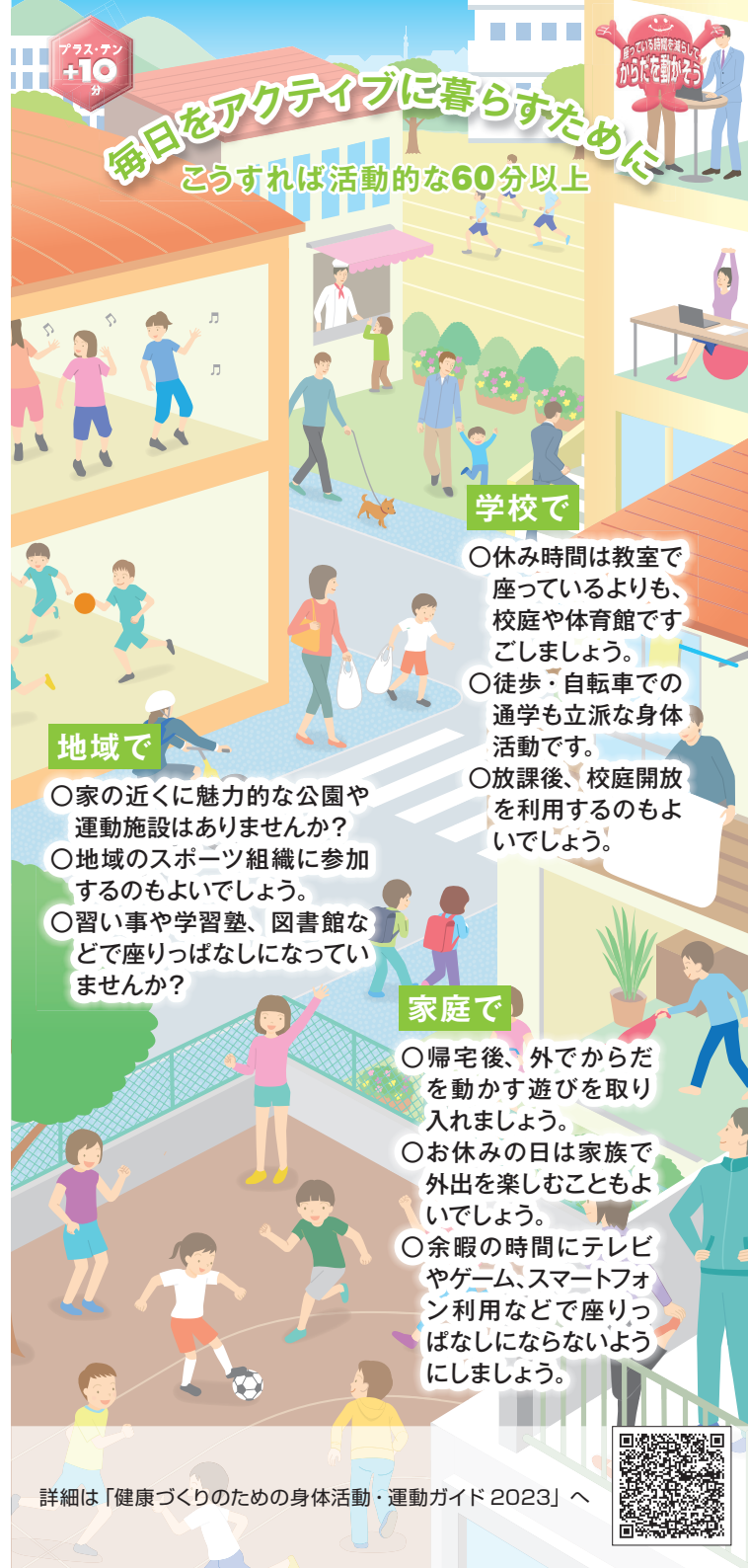
1日60分以上、 元気にからだを動かそう



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。

- ✓ ボールを投げる・蹴る、跳ぶなど同じ動きを多くし過ぎず、さまざまな動作で、全身を使える運動や動きをすることが望ましい。
- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時には無理をしない。

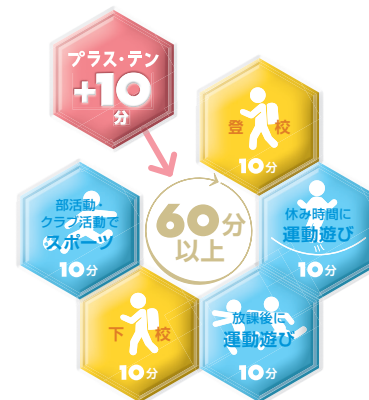


詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

こども版

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!



ふだんから元気にからだを動かし、
座り過ぎないことで、体力が高くなったり、
肥満の減少やメンタルヘルスが向上したり、
健康につながります。

こどもたちが、今よりも多く、1日60分以上、
元気にからだを動かすように、サポートしましょう。

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

プラス・テン +10から始めて、 1日60分以上を目指そう！

WHO（世界保健機関）は1日60分以上、元気にからだを動かすことを推奨しています。からだを強くする身体活動を行うことと、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにすることも大切です。まずは、今よりも少しでも多くからだを動かすことから取り組みましょう。



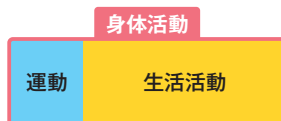
座位行動

座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイム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。



生活活動で
健康づくり

運動をできない日でも、生活の中で元気にからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

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！

①元気に活動的に！

1日60分以上の身体活動

通学や
家事のお手伝い、
体育の授業や
クラブ活動などでの
運動、スポーツを
含みます



1週間を通して1日60分以上の中強度以上の身体活動（主に有酸素性身体活動）を行うことを推奨します。

体力の向上や肥満の減少、
心の健康増進につながります。

②からだを強くする！

週3日以上
の高強度の有酸素性身体活動

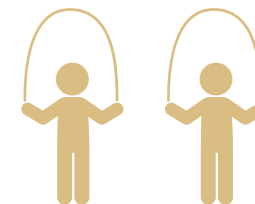
かけっこや
鬼ごっこのように
呼吸がかなり乱れる
強さで動く活動
のことです



高強度の有酸素性身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

週3日以上
の筋肉・骨を強化する身体活動

ジャンプなど
筋肉への負担が
比較的大きい
動きを伴う
活動のことです

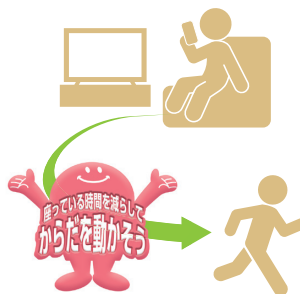


筋肉・骨を強化する身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

心肺機能や筋力の向上、
心の健康増進につながります。

③座りっぱなしを避ける！

余暇のスクリーンタイムを減らす



座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムを減らすことを推奨します。

心肺機能や体力の低下、
心の健康の不良を防ぎます。