

平成27年度  
第1号

# 保健だより

発行:平成27年7月  
編集:保健委員連絡協議会  
事務局:健康推進課(保健センター)  
☎645-1111 FAX 645-2122  
E-mail:hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

## 平成27年度 保健委員活動重点事業

テーマ **+10(プラス・テン)**

# 今より10分多くからだを動かそう!



**+10(プラス・テン)にはこんな効果が!**

- 死亡のリスク…………… **2.8%↓**
- 生活習慣病の発症… **3.6%↓**
- がんの発症…………… **3.2%↓**
- ロコモ<sup>※</sup>・認知症の発症… **8.8%↓**
- 減量効果(1年継続すると)… **1.0~2.0kg↓**

(厚生労働省 メタ解析結果より)

※ロコモ【ロコモティブシンドローム(運動器症候群)】とは  
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折  
しやすくなることで、介護が必要となる危険性が高い状態のこと。

+10(プラス・テン)の詳細は裏面へ

### 保健講座で 健康づくり

各地区で保健講座を実施して  
います。お気軽にご参加  
ください!

- ①健康講座 ②健康体操 ③栄養講座
- ④栄養教室 ⑤介護予防講座



## 保健委員は、健康づくりの地域リーダーです!

平成27年度は、953名の保健委員が各地域で活動しています。皆さまの健康づくりを推進していくことが私たち保健委員の大切な役割です。一年間どうぞ、よろしくお願いいたします。 保健委員一同

スローガン

自分の健康は自分で守ろう

健康づくりを地域ぐるみで進めよう

ココカラ  
+10分  
プラス・テン

# 今より10分多くからだを動かそう！

身体活動は不足していませんか？

このフローチャートで  
チェックしましょう！



## スタート

毎日合計60分以上、  
歩いたり動いている

YES ↓

運動習慣※がある

NO ↓

同世代の同性と比較して  
歩くスピードが速い

YES ↓

達成する！へ

YES ↓

つながる！へ

NO ↓

運動習慣※がある

NO ↓

同世代の同性と比較して  
歩くスピードが速い

NO ↓

気づく！へ

YES ↓

始める！へ

YES ↓

NO ↓

※1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上続けて行っている

## 気づく！

からだを動かす機会や環境は、たくさんあります。「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。



## 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から始めましょう。



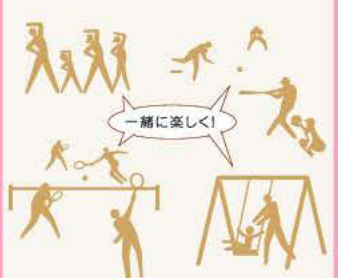
## 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日40分が目標です。これらを通じて体力アップを目指しましょう。



## つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10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。



今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命※1がのびせることを知っていますか？ふだんから元気にからだを動かすことは、心臓病や脳卒中、糖尿病、腎臓病、がんなどの生活習慣病の予防に効果があり、死亡のリスクを下げます。とくに、高齢者は積極的にからだを動かすことが大切です。ひざや足腰が衰えるロコモティブシンドローム（運動器症候群）や認知症などの要介護状態を予防し、健康寿命をのびせます。また、からだを動かすことはストレスを解消し、うつ予防、こころの健康にも有効です。今より1日10分多くからだを動かすこと（+10【プラス・テン】）を今日から始めてみましょう。

※1 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

## 「+10(プラス・テン)」を合言葉に 健康寿命をのびましょう。

