



プラス・テン

+ 10分で健康を手に入れよう！

1日の身体活動は、ぜんぶで60分以上（約8,000歩以上に相当）
65才以上は1日40分以上（約6,000歩以上に相当）を目標に。

18～64才の方

65才以上の方

散歩 ジョギング ラジオ体操 庭の手入れ

通勤中

速歩 自転車通勤 階段を使う



家事・その他

掃除 洗濯 ながら体操 ストレッチ ペットと遊ぶ

仕事中

こまめに動く 階段を使う いすでストレッチ



ひる・休憩中

遠くへ歩く 食事に出かける



家事・その他

テレビを見ながら筋トレやストレッチ ヨガ

仕事中

軽い体操 遠くのトイレを使う



家事・その他

歩いて買い物 調理の合間に体操 子ども・孫と遊ぶ

通勤中

歩幅を広くする 速歩 階段を使う



ウォーキング スポーツクラブ ながら筋トレやストレッチ