



かとり + 10

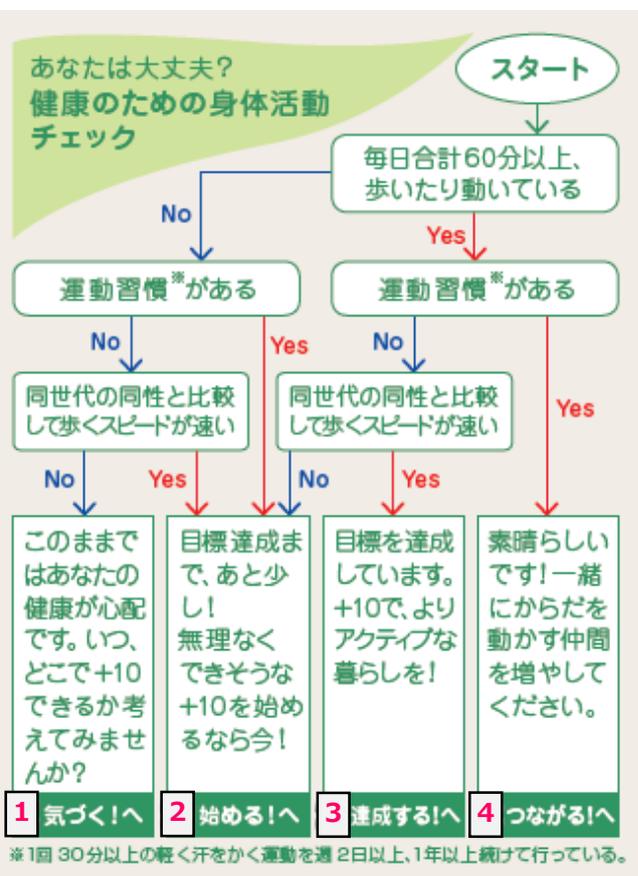
～身体を動かすことを始めよう～

+10（プラステン）とは、今よりも10分多く身体を動かすこと
10分は長いと感じる方はまずは5分から始めましょう！

香取保健所管内（香取市・神崎町・多古町・東庄町）の住民のおおよそ**3人に1人が肥満**※です。この地域は、公共の交通機関が少なく、移動手段はほとんどが車です。また、コロナの影響もあり、外出する機会が減ったと感じる方もいませんか。

国や千葉県では、+10（プラステン）を推奨しています。+10とは今よりも10分多く身体を動かすことです。1日の身体を動かすことが10分増加すると、**死亡のリスク、生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・認知症の発症リスクが減少**と言われてい
ます。10分は長いと感じる方は**まず5分から始め**ましょう。

※ 肥満とは体格指数（BMI）が25以上のもの



1 気づく！	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 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。
3 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日合計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。
4 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。

出典：厚生労働省 アクティブガイド
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/p-001.html>

【発行】香取地域・職域連携推進協議会

【事務局】千葉県香取保健所（香取健康福祉センター） TEL：0478-52-9161

HP：<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/> ※ダウンロード可能



香取地域・職域連携推進協議会は、香取保健所管内の市町、医師会等医療や労働基準監督署、産業保健センター、事業所等の職域の関係機関が協力し、働く世代の健康づくりを推進しています。

簡単な運動の紹介

1回2～5分程度の運動を紹介しています

肩こりや腰痛など目的別のストレッチも紹介

各運動を組み合わせると+10



ナレーション音声あり 各運動の写真と解説あり

動画をみながら楽しく運動を紹介



動画あり

日常生活の中で行うながら運動も◎

オススメ!



職場の仲間と時間を決めて実施すると継続しやすいです

職場全体で取組んでみよう

職場の環境を整えて職場全体で身体を動かす習慣づくりを始めましょう

1 身体を動かす時間を確保しよう

- ラジオ体操（3分）も身体活動です
- 昼休み終了10分前はみんなでかとり+10



2 身体を動かす場所を確保しよう

- お昼休みに会議室を開放して机や椅子を使ったストレッチを
- 事業所内にウォーキングコースを作ってみても◎
- 運動器具を設置して、やる気をさらにアップ↑

3 身体を動かすためのポスターの掲示やリーフレットを配布して周知しよう

- 掲示板や食堂、休憩室にポスターを掲示して従業員に周知を

健康のための目標

※身体活動とは安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のこと

※
年齢別に、健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。

	身体活動(生活活動・運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	—
18歳～64歳	歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の 運動を 毎週60分
18歳未満	〈参考〉 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. - 子どもの身体活動ガイドライン-」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」	(30分以上・週2日以上) 運動習慣を持つようにする

出典：厚生労働省
スマートライフプロジェクト
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/exercise/