



# かとり + 10

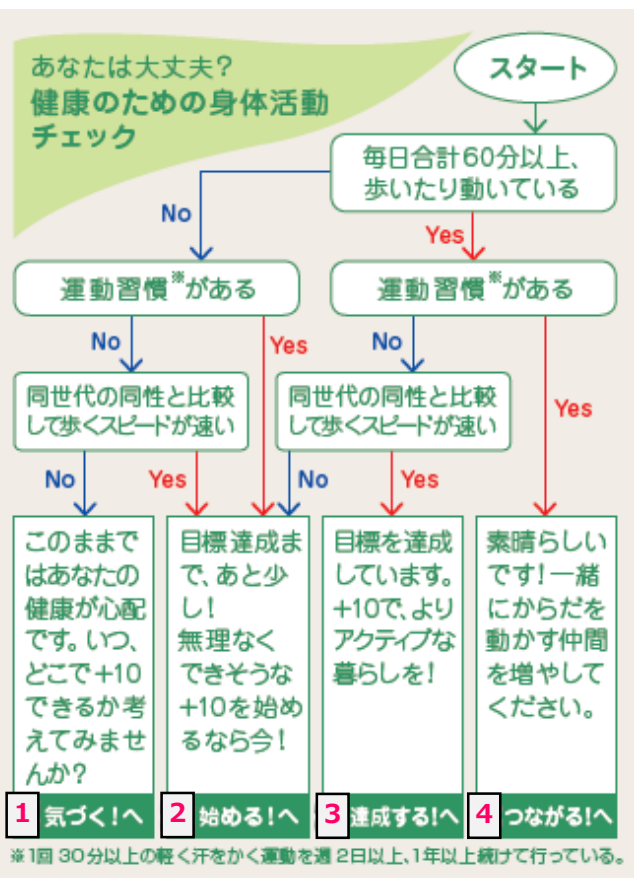
～身体を動かすことを始めよう～

+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する**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



|                |   |
|----------------|---|
| <b>1 気づく！</b>  | 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。 |
| <b>2 始める！</b>  | 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。                     |
| <b>3 達成する！</b> | 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。   |
| <b>4 つながる！</b> | 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**。

# 日常生活の中で身体活動を+10

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/>  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/archive/event/2011/09/01.html>

一番簡単なのは歩くこと

10分間の歩行=約1000歩



オフィスで椅子に座ったまま腹筋運動



階段も利用しましょう



ゆっくり座って、ゆっくり立ってスクワット

歯磨きしながらかかとあげ



床掃除しながら、二の腕シェイプアップ



## 手軽に身体を動かしてみたい

- ラジオ体操（3分）
- ◆超リフレッシュ体操
- ◆超リフレッシュ筋トレ
- ◆超リフレッシュキックボクシング



スマートライフプロジェクト 運動

◆の運動は厚生労働省が主体となって実施しているスマートライフプロジェクトで紹介されています。

## 肩こり・肩痛予防に効果的なストレッチ

- 二の腕ストレッチ
- 首ストレッチ
- 肩ストレッチ
- ひじ回し



30秒×2回（左右）

- ① 片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手でひじを抱えながら引きつけます
- ② 肩から二の腕にかけて伸びているところで30秒保持します



30秒10回×2（内外）

- ① 右手は右肩へ、左手は左肩へ、ひじを曲げて軽く触れます
- ② ひじで円を描くように大きく動かし、ゆっくりと10回まわします
- ③ 反対回しで10回行います

# 腰痛・膝痛予防に効果的なストレッチ

- 太もも裏ストレッチ
- 腰ストレッチ
- 背中ストレッチ

## 下肢の筋力アップ

- 片足立ち
- 座り片足上げ
- ヒールレイズ
- スクワット

腰ストレッチ



30秒

- 1 膝を伸ばしたまま、両手を地面に向かって伸ばしていきます
- 2 ふともも裏のつっぱりがなくなるように膝を軽く曲げます
- 3 このとき背中から腰にかけて伸びているところで30秒保持します

背中ストレッチ



30秒

- 1 両手を重ね、前に腕を伸ばしていきます
- 2 このときお腹をへこませるようにすると背中が伸びやすくなります
- 3 背中が伸びているところで30秒保持します

片足立ち

1分×2回(左右)

- 1 姿勢をまっすぐにして立ちます
- 2 床につかない程度に片足を上げて、1分保持します

\*転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう



座り片足上げ

30秒×2回(左右)

- 1 イスに浅く腰かけます
- 2 片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げ、膝をまっすぐに伸ばします
- 3 伸ばした足のかかとを床から約10cm離し、30秒保持します

\*股関節痛、人工股関節の方は行わないようにしましょう



ナレーション音声あり



各運動の写真と解説あり

千葉県 +10



出典：千葉県 プラステン

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/sintaikatudou/plus10.html>

- ・これらの体操を組み合わせることで10分間の運動になります。
- ・個別の体操を組み合わせたおすすめセットを千葉県のホームページで紹介していますのでぜひご覧ください。
- ・おひとりで好きな時間にすることもできます。
- ・**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

オスス×!



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

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

|         | 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  | —                   | (30分以上・週2日以上)<br>運動習慣を持つようにする |
| 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〉<br>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。<br>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-」<br>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！<br>文部科学省「幼児期運動指針」 |                     |                               |