

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

暑い日が少なくなり、過ごしやすい日が増えてきた今日この頃ですが、新型コロナウイルス感染症により、いろいろな健康イベントが休止となっています。今月は、ふだんの生活で運動量を増やす+10（プラス・テン）についてご紹介いたします。

+10(プラス・テン)から始めよう!

+10とは、「今より10分多くからだを動かす」ことをいい、「からだの健康」「高齢期の健康」を促進するため、2013年に一人ひとりの健康づくりの身近な目標として示されました。ふだんから元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。

< 目標 >

	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 ※1 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。 ※2 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! ※3	運動習慣を持つようにする (30分以上・週2日以上)

※1 歩行以上の強度の運動には、自転車に乗る、階段をゆっくり上る、ゆっくりジョギングをするなどがあります。



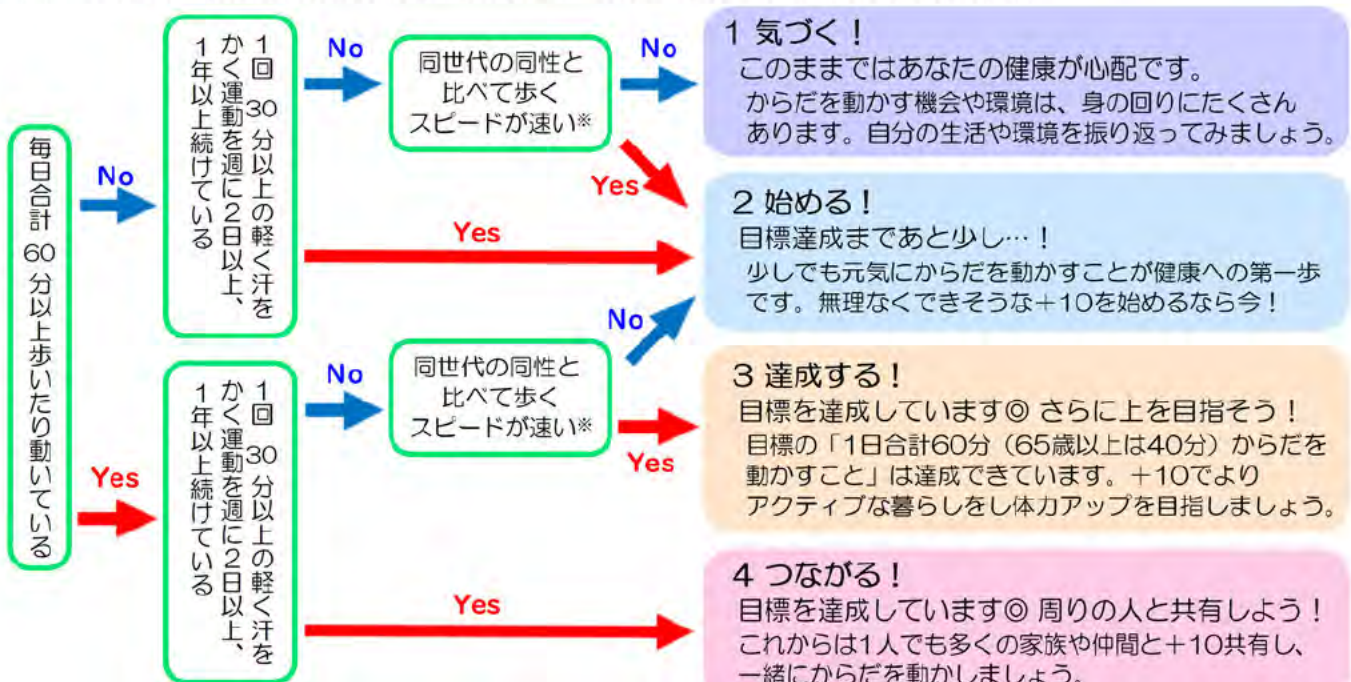
※2 日本体育協会「アクティブチャイルド60min. —子どもの身体活動ガイドライン—」より

※3 文部科学省「幼児期運動指針」より

アクティブガイド
健康づくりのための身体活動指針より

日頃の身体活動についてチェックしてみよう

日頃からどのくらいからだを動かしているか、下の図でチェックしてみましょう。



※歩行速度は日常生活での活動程度をはかる目安になります

詳しくはウラ面へ

日常生活に+10

1 気づく!

運動習慣が全くない方は、まずからだを動かせるのは「いつなのか」「どこなのか」生活や環境を振り返ってみましょう。



2 始める!

運動はそこそこしているけれど、目標（前頁上部参照）までもう一歩という方は、歩くときは早歩きで歩幅を広くしたり、テレビを見ながらストレッチをしたり、できることから始めてみましょう。



3 達成する!

1日合計60分、（高齢の方は1日合計40分）元気にからだを動かすことが目標です。「1日8,000歩あるく」や「筋力トレーニングで体力向上」など、わかりやすい目標をたてましょう。



4 つながる!

運動習慣がある方は、一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。なかなか集まるのが難しいときは、電話やメール、SNSなどで活動報告をすることも、やる気の維持・向上につながりそうですね。



クピオプラスで運動習慣づくりしませんか?

パソコン・スマホで「クピオプラス (QUIO Plus) ※」にご登録いただき、イベントに参加、コースの達成でポイントと健康をゲットしませんか?貯まったポイントはすぐに賞品と交換ができます☆
たとえば…

2コース達成
1,100ポイント



J&J
「バンドエイド 50枚」



小林製薬
「やわらか歯間ブラシ
SS-M 20本」



クピオプラスのご登録方法については東京土建国保HPをご確認ください。



他にもいろいろな賞品をご用意しています!

参加登録期間 | 2020年9月16日(水)~10月9日(金)

けんチャレ
開催期間 | **2020年 10月1日(木)~10月31日(土)**

※健康情報や健診結果の確認ができるサイトです。いつでも記録が行え、ポイントは定期的に関催される健康イベント時に獲得できます。

新型コロナウイルス感染症について

感染状況の警戒レベルの引き下げにともない、飲食店などの営業時間の短縮が終了となりました。しかし油断は禁物です。今後も、手洗い・うがい・マスクの着用を励行し、感染予防に努めましょう。

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス



厚生労働省ホームページ
緊急情報や報道発表資料から、
最新の情報を知ることができます

令和2年 厚生労働省

編集後記

昨年は何度かマラソン大会に出場しましたが、今年度はコロナのため、エントリーしていませんでした。先日エントリーサイトを見てみたところ、オンラインやリモートランなど、感染症対策をとった参加形態ができていて驚きました。機会があれば体験してみたいと思います。

保健師 須藤