

令和2年

職別保健師だより

2月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

寒さがまだまだ続いています。皆様はいかがお過ごしでしょうか？冬は何かとイベントが多かったり、寒くて家にこもりがちになったりするので、体重の増えが気になってしまう季節ですよ。 「運動しないと！」と思っても、「運動」と言うと少しハードルが高いように思えるかもしれません。ですが、今までより毎日10分ほど多く体を動かす習慣をつけるだけでも、将来の健康に嬉しい効果があることが分かっています。今回は、『+10（プラス・テン）』についてお伝えします。



+10(プラス・テン)を始めましょう!

厚生労働省は、「+10（プラス・テン）：今より10分多く体を動かそう」をキャッチフレーズに、運動時間の目標を定めています。体を動かす時間を10分増やすだけで、健康寿命*1をのばすことが期待できます。 *1 健康寿命…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。

+10(プラス・テン)で得られるメリット

● 1年間継続することで、1.5~2.0kgの減量が期待できます。



● 死亡、生活習慣病等発症、がん発症、ロコモティブシンドローム*2や認知症発症のリスクをそれぞれ2.8%、3.6%、3.2%、8.8%減らすことが、厚生労働省の研究成果から示されています。

● リラックス効果や快眠につながります。



… など

*2 ロコモティブシンドローム…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・骨折しやすくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。

○ 始める前の注意点 ○

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談しましょう。



こんなことも**運動**です！

10分の増やし方

— 具体例 —

移動中

- 歩幅を広く、早歩きで歩く。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 最寄りの駅より一駅手前で降りて歩く。
- バスや電車では座らず立つ。
- 車はなるべく使わず、徒歩や自転車にする。



仕事中

- 休憩時間にストレッチをする。
- 階段を使う。
- 遠くのトイレを使う。
- 昼休憩には昼食後、散歩する。



家事・家の時間

- 家事でキビキビ動く。(掃除や洗濯など)
- 買い物には歩いて行く。
- 「ながら運動」をする
(テレビを見ながら筋トレやストレッチ、歯磨きをしながらスクワット...など)



休日・その他

- 家族などと買い物やお出かけをする。
- 散歩を習慣にする。
- ラジオ体操を日課にする。
- 子どもや孫と遊ぶ。

ウィンドウショッピングなどもよい運動になりますよ！



上記の例も参考にしながら、毎日をもっとアクティブにする工夫を実践してみましょう！

いかがでしたでしょうか？

「+10」だからといって、「きっちり10分増やさないと！」とかたかく考える必要はありません。まずは「今までより体を動かす時間を少し増やしてみよう！」という気持ちで、ご自分に合った増やし方を考えてみましょう。日々のちょっとした積み重ねでも、将来の健康につながります。

