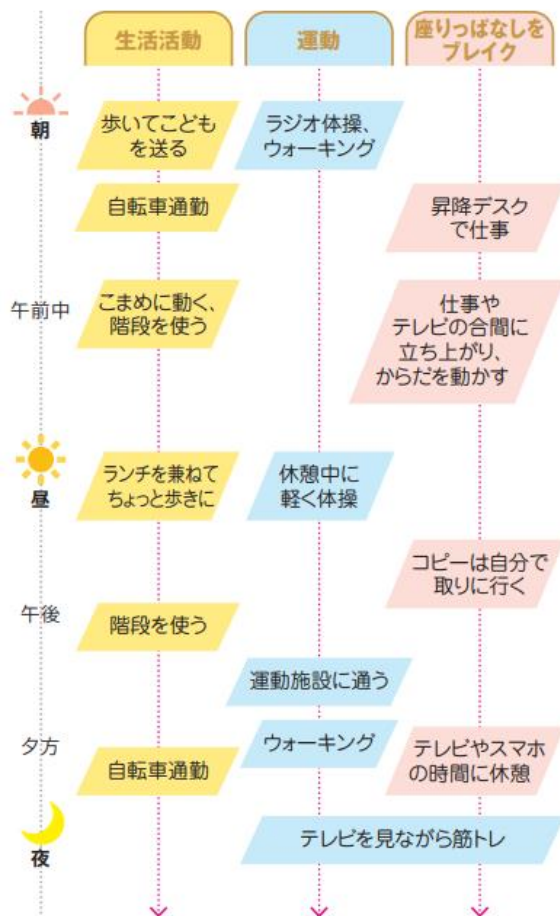


座りっぱなしをやめて **プラス・テン +10**



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。

- ☒ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☒ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☒ 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を。

2025.4

毎日をアクティブに暮らすために **プラス・テン +10**



成人版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて

プラス・テン **+10**で

元気に! 健康に!



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。
1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう(+10: プラス・テン)。

プラス・テン **+10** = **sw10** スイキチン

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

プラス・テン +10から始めて、 1日60分以上を目指そう！

ふだんから元気なからだを動かすことで、脳卒中、
心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気の
リスクを下げるができます。



座位行動
座りっぱなしの時間が
長くなり過ぎないように
注意し、座りっぱなし
をブレイク（中断）
して少しでもからだを
動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体
活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだ
を動かせば、立派な健康づくりになります。

①歩こう！ 動こう！

毎日60分以上の身体活動

毎日
8,000歩以上
が目安です

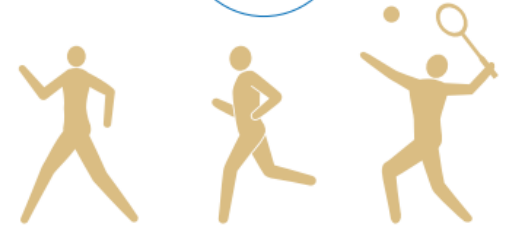


1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が
推奨されています。

②運動を取り入れよう！

週60分以上の運動

運動を楽しんで
習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れると
さらによいです。

③筋力を高めよう！

週2～3日の筋トレ

運動の中に
週2～3日の
筋トレを
取り入れよう

けがや体調に
注意して無理を
しないように
しましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重
トレーニング（スクワットなど）はいかがですか。

④座りっぱなしを避けよう！

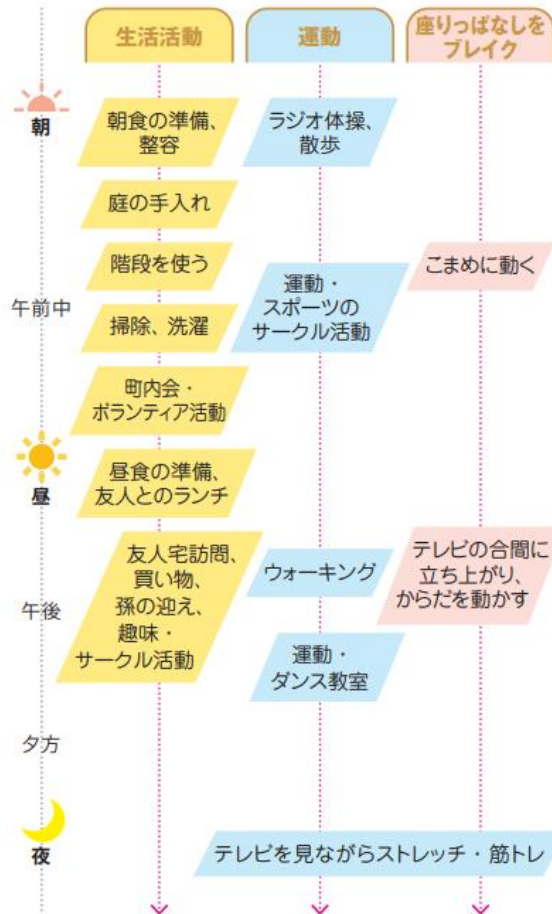
座位行動を減らす

例えば
30分ごとに
座りっぱなしの
状態を
ブレイク（中断）



長時間座りっぱなしにならないように注意し、
少しでもからだを動かしましょう。

座りっぱなしをやめて **プラス・テン +10**



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 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を。

2025.4

毎日 **プラス・テン +10** をアクティブに暮らすために こうすれば **プラス・テン +10**

地域で

- 毎日の買い物や友人に会いに、お出かけしませんか？
- 町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- 1日の始まりに散歩やラジオ体操はいかがですか？
- 公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

社会参加で

- 社会的な役割やつながりを大切にしましょう。
- 例えば、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んではいかがですか？
- 趣味やサークル活動に参加しましょう。

家庭で

- テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか？
- 家にばかりいると身体活動不足になりがちです。外出する用事を大切にしましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」へ



高齢者版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン +10で
元気に! 健康に!



身体活動の目安は毎日40分(6,000歩)以上。
まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

座りっぱなしをやめて **プラス・テン +10** = **sw10** スウィッチテン

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

プラス・テン +10から始めて、 1日40分以上を目指そう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、
心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気の
リスクを下げるができます。



座位行動

座りっぱなしの時間が
長くなり過ぎないように
注意し、座りっぱなし
をブレイク（中断）
して少しでもからだを
動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体
活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだ
を動かせば、立派な健康づくりになります。

①歩こう！ 動こう！

毎日40分以上の身体活動



高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000
歩以上）が推奨されています。

※体力のある高齢者では成人並みの身体活動（毎日60分以上、8,000
歩以上）を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

②いろいろな運動を楽しもう！

週3日以上が多要素な運動



バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高める
ことができる運動が多要素な運動です。

③筋力を高めよう！

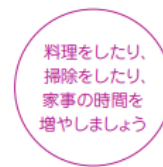
週2～3日の筋トレ



高齢者にとって筋トレは重要です。運動施設での筋ト
レや自宅で器具を使わずに行う自重トレーニング（例：
スクワット）はいかがですか。

④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす



テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないよう
に、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。