

身体活動を +10(プラス・テン)



今より1日10分多く身体を動かすこと
+10(プラス・テン)で
健康寿命をのばしましょう!

アクティブガイド

「健康づくりのための身体活動指針」
にて推奨されています

草加市では、今より10分元気に身体を動かす
「ちょこっと運動」を勧めています。

たとえば… ◆そうじ+10分
◆ウォーキング+10分
◆筋トレ+10分

ウォーキングの基本姿勢と歩き方

視線は遠くに
あごは引く

胸を張る

かかとから
つま先に
体重移動を
意識して

かかとから
着地



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に
大きく特に
後ろに振る
ことを意識して

歩幅は
できるだけ広く

つま先で
しっかり地面を
蹴り出す

背筋をピンと伸ばして歩幅を広く取り、
いつもより早いスピードで歩くのがポイント!

【睡眠の心得 12箇条】

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしは避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

参考:健康づくりのための睡眠指針2014