

# 今こそ動こう。+10(プラス・テン)で健康力アップ！！



健康だより2025.5

HPで公開中

健康維持のための身体活動量の目安としては、1日8,000歩～10,000歩(20歳～64歳)の歩行に相当する身体活動が推奨されています。しかし、現状は表1の通りで目標値を達成している方は多くありません。そこで、健康のために身体活動量を増やす身近な目標として「今より10分多く身体を動かすこと＝+10(プラス・テン)」が厚生労働省から示されています。普段より10分多く身体を動かすことで、死亡リスクの低下、生活習慣病やがんの予防、減量効果など健康に良い影響があるという報告があります。ぜひ身体を動かして健康を手に入れましょう。

表1 1日当たりの歩数の平均値と目標値

	20歳～64歳		65歳以上	
	男性	女性	男性	女性
目標値	8000歩	8000歩	6000歩	6000歩
現状値	7506歩	6494歩	5239歩	4419歩

目標値：健康日本21(第三次)

現状値：R5年度国民健康・栄養調査

## 身体活動

安静にしている状態(寝ころぶ・座るなどの座位行動)よりも多くのエネルギーを消費するすべての動き

身体活動は「生活活動」と「運動」に分けられます。運動でなくても「生活活動」が増えると身体活動量は上がります。



### 生活活動

日常生活における家事・労働・通勤・通学などの活動  
例)犬の散歩、掃除をする、自転車に乗る、階段を上る等



### 身体活動

### 運動

体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行うもの  
例)ゴルフ、ジョギング、テニス、水泳等



## 座位行動増えていませんか？

座位行動は、座っていたり、横になっている状態のことで、一般的に起きている時間の2/3は、座位行動となっています。日本人の1日当たりの座位時間は平均8～9時間と言われ、世界20か国における平日の座位時間の調査では、日本人が1番座っている時間が多いです。座りすぎの人を座りすぎでない人と比べると、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病や心臓病の罹患率が高いことが報告されています。



テレビゲーム



スマホ操作

デスクワーク



座りすぎをやめて

**+10**

(アクティブガイド2023より)

### 成人

### 高齢者

1日合計60分を目安に、今より10分多く身体を動かしましょう！

1日合計40分を目安に、今より10分多く身体を動かしましょう！



- ★毎日60分の身体活動を目指す(420分/週)
- ★そのうち60分/週は運動時間に！
- ★週2～3日は筋トレを追加すると効果的！



- ★毎日40分の身体活動を目指す(280分/週)
- ★そのうち週3日以上は、ダンスやラジオ体操、ヨガ、登山など多要素な運動をする！
- ★週2～3日は筋トレを追加すると効果的！

### 生活活動

自転車や徒歩通勤をする、歩いてランチに行く、階段を使う、位置情報ゲームをする、窓ふきをする



### 運動

ラジオ体操、ウォーキング、休憩中に体操ジムに通う、テレビを見ながら筋トレ



例：スクワット

### 座位行動

昇降デスクで仕事をする、コピーやごみ捨ては自分で動く仕事やテレビの合間に立ち上がる(目安30分毎)

### 生活活動

朝食・昼食・夕食の準備、庭の手入れ、階段を使う、掃除洗濯、ボランティア活動、買い物、孫の送り迎え

### 運動

ラジオ体操、ダンス教室、ヨガ、登山、テレビを見ながら筋トレ



例：かかと落とし

### 座位行動

こまめに動く、テレビの合間に立ち上がる(目安30分毎)