

プラス・テン

# +10 から始めよう！

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」に基づき、身体活動・運動の推奨事項をわかりやすくまとめた、「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー（アクティブガイド2023）」を作成しました。



厚生労働省  
ホームページ

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動を「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、スポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施する活動、

「生活活動」は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動です。

成人版

## アクティブガイド

より

【+10】  
プラス・テン

今より10分多く  
からだを  
動かしましょう。

【運動】でも

【生活活動】でも、

【座りっぱなしを避ける】  
でも OK！

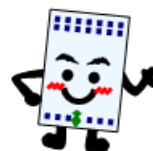


【運動】

1日60分以上の  
身体活動が  
推奨されています。

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  
下げることができます。

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！  
今より少しでも多くからだを動かそう！



発行：長野市保健所健康課