

～いつでもどこでもプラス10分の運動を！～

# あなたの運動量、足りていますか？

いつまでも健康で長生きするためには毎日60分※、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を行うことが必要だといわれています。運動不足を感じている方は、日常生活における活動量を増やすことから始めてみませんか？

※18～64歳：65歳以上は一日40分



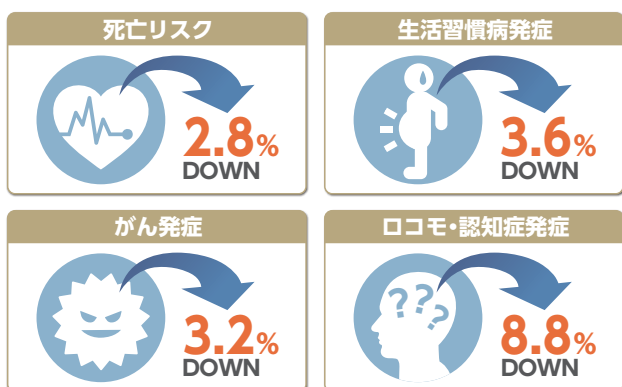
## アクティブガイド“プラス10”

『アクティブガイド』とは厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」を達成するための国民向けガイドライン。『+10(プラス・テン)：今より10分多く体を動かそう』をメインメッセージに、今より少しでも体を動かす工夫が分かりやすく示されています。

### +10(プラス・テン) から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

#### プラス10の効果



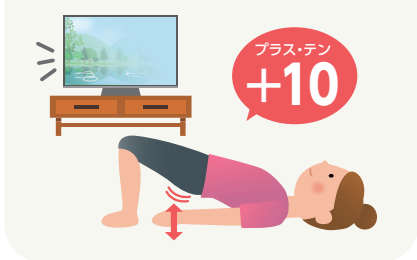
出典：厚生労働省 アクティブガイド

## こうすれば+10!

家庭や職場、休日の過ごし方など日常生活を見直して、どんな場面で体を動かせるか考えてみましょう。歩数を増やしたり、活発に体を動かしたりするような運動をこまめに取り入れることがポイントです！

#### 家庭で

テレビを見ている間に“ながら運動”



#### 職場で

他の階への移動は階段を使う



#### 休日に

家族や友人とウインドウショッピングに出掛ける



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/