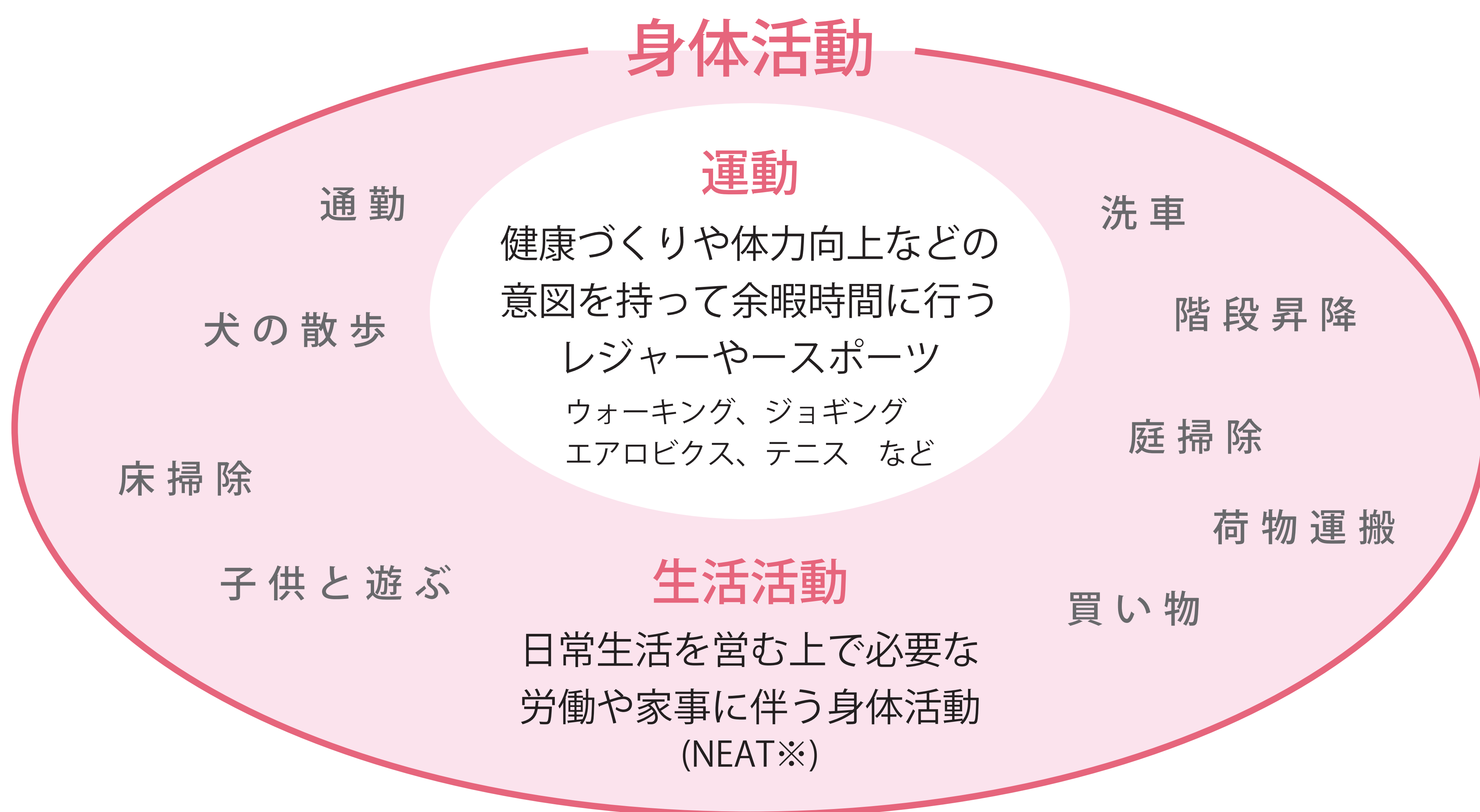


運動以外で体を動かすことも大切

有酸素運動や筋力トレーニングのように、意識的な運動の他にも体を動かすことが大切です。そして、日常生活を営む上で必要な家事や労働などの生活活動を行うことも大切です。



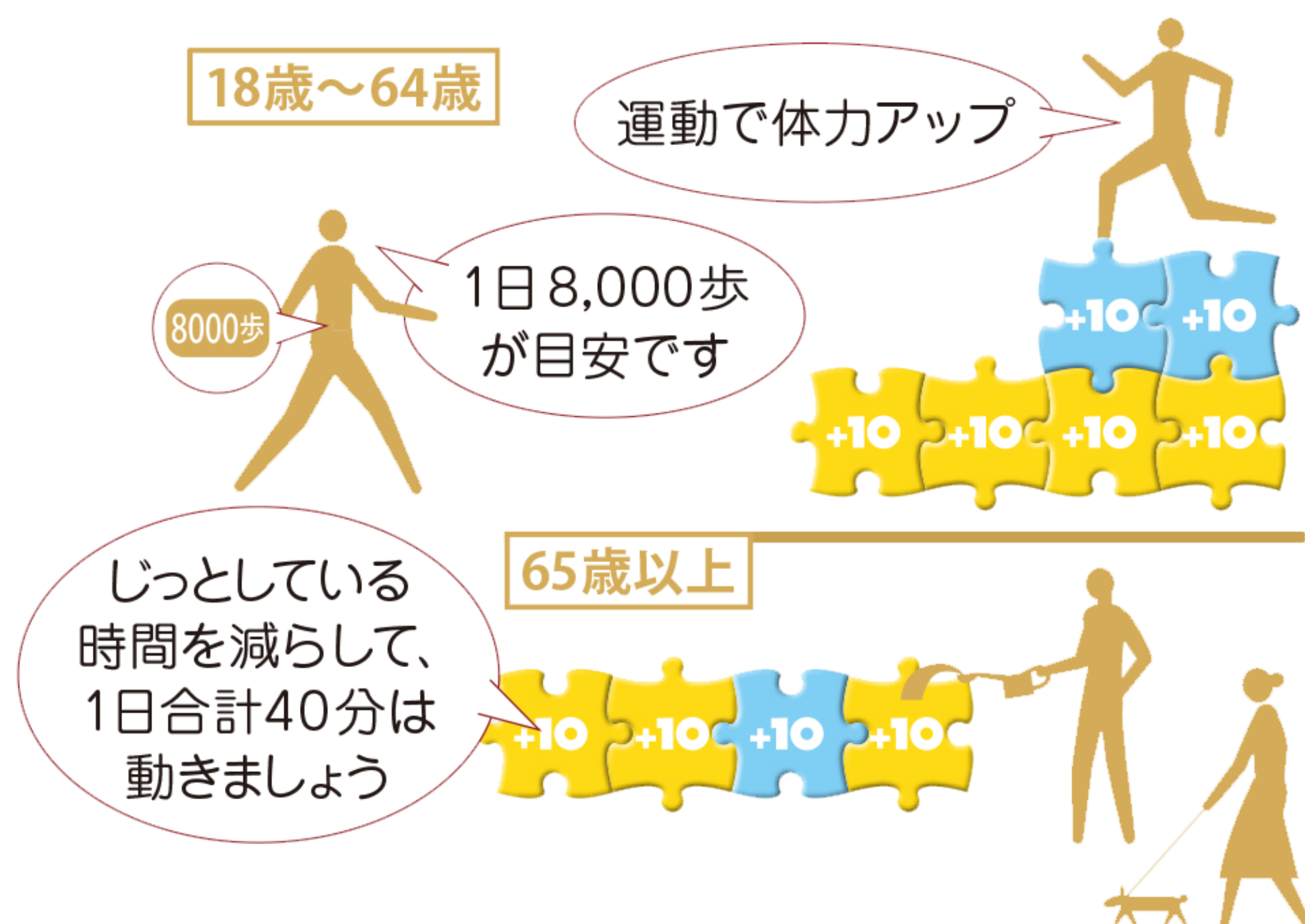
※NEAT(ニート /Non Exercise Activity Thermogene)：無意識に行う日常生活動作によって消費される熱量

プラス・テン +10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。



目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



厚生労働省 アクティブガイド - 健康づくりのための身体活動指針 -

厚生労働省が伝えているように、今より10分多く体を動かすことから意識して始めてみよう!

