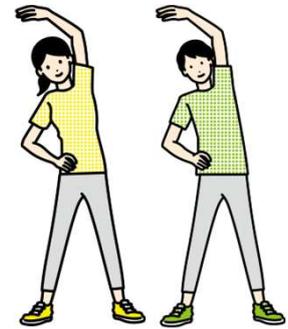


# プラス・テン、

## 始めてみませんか？

# 厚生連ニュース 3月号

厚生労働省のアクティブプランでは、元気で健康な生活を送るために、成人は1日**60分**、高齢者は1日**40分**、身体を動かすことが推奨されています。身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。まずは、10分身体を動かす(プラス・テン)から始めてみましょう！



### ★プラス・テンの効果



### ★今よりも少しでも多く身体を動かすためのヒント

#### 職場で

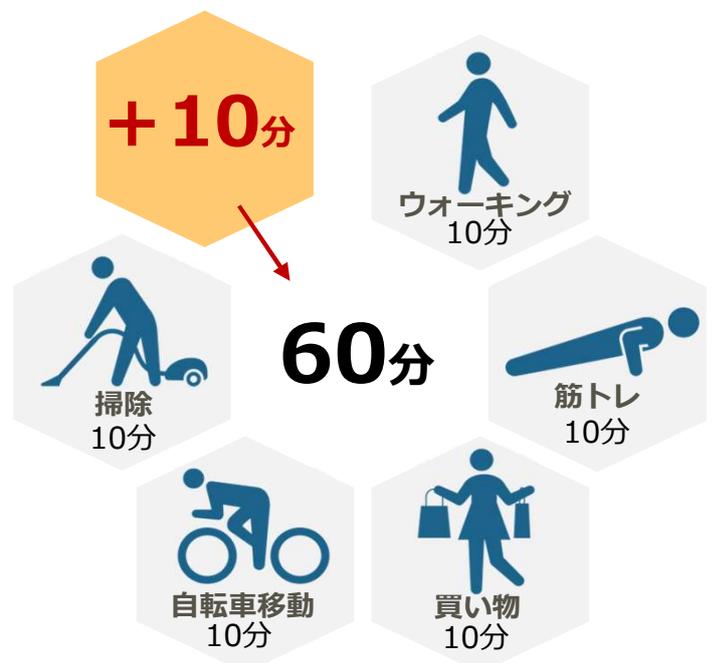
- ・自転車通勤、徒歩通勤をする
- ・エレベーターではなく階段を使用する
- ・座りっぱなしをやめて、1時間ごとに立ち上がって歩く

#### 家庭で

- ・テレビのCM中にちょいトレをする
- ・家事や掃除などで身体をうごかす
- ・寝る前にストレッチをする

#### 地域で

- ・地域の活動に積極的に参加する
- ・近所の公園や運動施設で身体をうごかす
- ・送り迎えや買い物に歩いていく



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長  
栗津 雄一郎

TEL096 (328) 1256 FAX096 (328) 1229