

OSAKA DENTAL HYGIENISTS' ASSOCIATION 第27号 2015年 9月25日発行

## 「健康づくりのための身体活動基準2013」

厚生労働省の健康づくり運動である健康日本21《第2次》では、平成35年(2023年)までの身体活動・運動分野の目標を定めました。これらの目標を達成するためのツールとして厚生労働省健康局より発表されたのが「健康づくりのための身体活動基準2013」です。  
(厚生労働省「e-ヘルスネット」参照)

### 《アクティブガイド》

「健康づくりのための身体活動基準2013」で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、国民向けのガイドライン「アクティブガイド」が示されました。『+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、理解しやすくまとめられています。

この+10 によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが示唆されています。さらに減量効果として+10 を1年間継続すると、1.5~2.0kg減の効果が期待できます。

**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。

18歳~64歳: 元気にからだを動かしましょう。1日60分!

65歳以上: じっとしていないで、1日40分!

プラス・テン +10 で目指そう!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

将来予想される「早世」「生活習慣病等への罹患」「生活機能の低下のリスク」を減少させるため、『+10(プラステン)』をはじめましょう。



**いつでもどこでも+10** プラス・テン

いつ+10しますか? あなたの1日を振り返ってみましょう。

18歳~64歳の方 Aさんの場合	65歳以上の方 Cさんの場合
6時: 散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ	6時: 散歩、ラジオ体操、庭の手入れ
7時: 早歩き、自転車通勤	7時: 早歩き、自転車通勤
8時: こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う	8時: こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う
9時: 散歩、食事に仕掛ける	9時: 散歩、食事に仕掛ける
10時: 遠くのトイレを使う、軽い体操をする	10時: 遠くのトイレを使う、軽い体操をする
11時: 散歩、食事に仕掛ける	11時: 散歩、食事に仕掛ける
12時: 散歩、食事に仕掛ける	12時: 散歩、食事に仕掛ける
13時: 散歩、食事に仕掛ける	13時: 散歩、食事に仕掛ける
14時: 散歩、食事に仕掛ける	14時: 散歩、食事に仕掛ける
15時: 散歩、食事に仕掛ける	15時: 散歩、食事に仕掛ける
16時: 散歩、食事に仕掛ける	16時: 散歩、食事に仕掛ける
17時: 散歩、食事に仕掛ける	17時: 散歩、食事に仕掛ける
18時: 散歩、食事に仕掛ける	18時: 散歩、食事に仕掛ける
19時: 散歩、食事に仕掛ける	19時: 散歩、食事に仕掛ける
20時: ウォーキング、運動施設に通う、テレビを見ながら筋トレやストレッチ	20時: ウォーキング、運動施設に通う、テレビを見ながら筋トレやストレッチ

キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

歩いて買い物、子どもや孫の送り迎え

ODHA かわら版

### 「健康のための身体活動チェック」の巻

スタート → 歩毎日合計60分超えている上

YES (実線) / NO (点線)

※ 運動習慣がある

※ 運動習慣がない

同世代の同姓と比較して歩くスピードが速い

同世代の同姓と比較して歩くスピードが遅い

素晴らしいです!一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。 **つながる!へ**

目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを! **達成する!へ**

目標達成まで、あと少し!無理なくできそうな+10を始めるなら今! **始める!へ**

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか? **気づく!へ**

※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

(図:アクティブガイド参考)

**安全のために**

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

B. GABA  
C. オピオイド

(2)カピバラの歯の数は?  
A. 20本  
B. 32本  
C. 40本

(3)小松菜に多く含まれるミネラルは?  
A. 鉄分  
B. マグネシウム  
C. カルシウム

(インターネット他、引用)  
※ 答えは、(1)A. (2)A.