アクティブガイド

— 健康づくりのための身体活動指針 —

+10

プラス・テンで

健康増進!



健康日本21

あなたに夢を。街に元気を。

クーちゃん 宝くじ

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

プラス・テン
+10から始めよう！

目次

アクティブガイドって何 …… ●P3
+10(プラス・テン)って何? …… ●P4
+10(プラス・テン)の効果は? …… ●P5
+10(プラス・テン)をどのように実践すればいいの?… ●P6
メッツ・時って何？ …… ●P7
3メッツ以上／未満の生活活動とは? …… ●P8
3メッツ以上／未満の運動とは? …… ●P9
プラス・テン
+10を効果的に実践するために …… ●P10
プラス・テン
+10実践例 ① 田中聡さん(40歳) …… ●P11
プラス・テン
+10実践例 ② 三好孝明さん(65歳) …… ●P12
プラス・テン
+10実践例 ③ 宮地元彦先生(48歳) …… ●P13
あなたは大丈夫？(身体活動チェック) …… ●P14・P15

アクティブガイド
（健康づくりのための身体活動指針）
って何？





人が身体を動かすことを「身体活動」といいます

身体活動

運　動

健康増進や楽しみなどの意図をもって、余暇時間に行われる活動



速歩、エアロビクス、ジョギング、野球、テニス、サッカーなど

生活活動

日常生活を営む上、必要な労働や家事に伴う活動



買物、犬の散歩、床掃除、洗車、子供と遊ぶ、階段昇降、など

健康日本 21（第二次）を推進するために、「健康づくりのための身体活動基準 2013」及び「アクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針）」が作成されました。

	65歳以上	18～64歳	18歳未満
身体活動（生活活動＋運動）	強度を問わず、身体活動を **毎日 40 分**（=10メッツ・時／週）	3 メッツ以上の強度の身体活動を **毎日 60 分**（=23メッツ・時／週）	
	今より少しでも増やす　**＋10**（プラステン）		
運　動		3 メッツ以上の強度の運動を **毎週 60 分**（＝4メッツ・時／週）	
	運動習慣をもつようにする　（**30**分以上・**週2回**以上）		
体　力		性・年代別に示した強度での運動を **約 3 分間継続可能**	

プラス・テン
+10って何？



生活活動

そうじ+10 分、通勤+10 分、散歩+10 分








運　動

ウォーキング+10 分、筋トレ+10 分






ふだんから元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などによるリスクを下げることができます。

「今より 10 分多く毎日身体を動かす　+10（プラス･テン）」ことで「からだの健康」、「高齢期の健康」が促進されます。

国民一人ひとりの健康づくりの身近な目標が「+10（プラス・テン）」です。

プラス・テン
+10の効果は？

体の健康

メタボリック
シンドロームを改善し、
生活習慣病
発症リスクの低減





心の健康

気分転換や
ストレス解消で、
メンタルヘルスの
一次予防として有効

高齢期の健康

ロコモティブ
シンドロームや
認知症を予防し
生活機能を維持



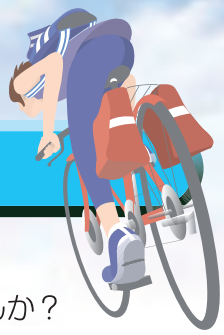
一人ひとりが+10 を実践すれば、健康日本 21（第二次）で示した歩数の目標値を超えることができ、健康寿命の延伸という目標達成の原動力になります。

+10(プラス・テン)で
健康寿命をのばしましょう！

プラス・テン
+10をどのように実践すればいいの？



毎日をアクティブに暮らすために



こうすれば +10 プラス・テン

職場で…



- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。
  身体を動かしやすい環境ですか？
- 健康診断や保健指導をきっかけにして、
  身体を動かしましょう。



地域で…

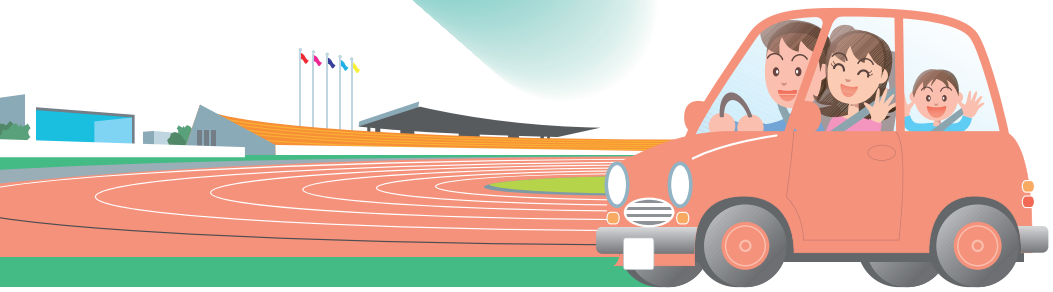
- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる
  場所はありますか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながら
  身体を動かしましょう。





人々と…

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを
  心がけると自然に身体も動きます。



メッツ・時って何？



メッツ（強さの単位）

運動によるエネルギー消費量が
安静時の何倍になるかを表す単位

例：座って安静にしている状態が１メッツ
　　普通歩行が３メッツ

メッツ・時（量の単位）



身体活動の量を表す単位
１メッツ×１時間＝１メッツ・時

１メッツ・時に相当する活発な身体活動

運動	強度	生活活動
軽い筋力トレーニング 20分	3メッツ	徒歩 20分
バレーボール 20分		
軽いジョギング 10分	6メッツ	階段昇降 10分
エアロビクス 10分		
ランニング 7～8分	8メッツ	重い荷物を運ぶ 7～8分
水泳 7～8分		

メッツ・時を消費カロリーで計算したい時には

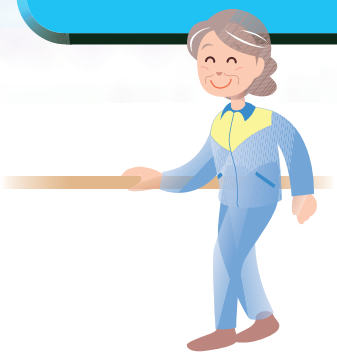
簡易換算式：エネルギー消費量(kcal)＝1.05×メッツ・時×体重

※たとえば、体重70kgの男性が軽いジョギングを30分した場合のエネルギー消費量は？

1.05（体重1kgあたりに必要なエネルギー量）×6（メッツ）×0.5（時間）×70（体重kg）＝220.5kcal

3メッツ以上／未満の生活活動とは？

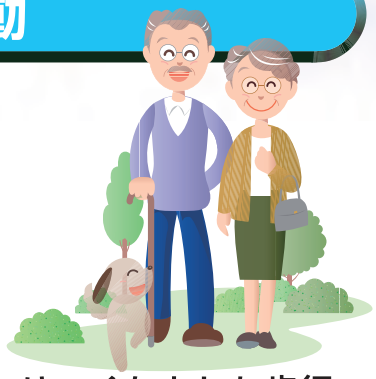
3メッツ未満の生活活動



立位
（1.8メッツ）



ガーデニング
（2.3メッツ）



ゆっくりとした歩行
（2.8メッツ）

3メッツ以上の生活活動



普通の歩行
（3.0メッツ）



子どもと遊ぶ
（5.8メッツ）



重い荷物の運搬
（8.0メッツ）

生活活動量増加のアドバイス

日常生活における歩数を
増加させることが有効。歩行習慣を身に付けて
活動量の増加を目指しましょう。

3メッツ以上／未満の運動とは？

3メッツ未満の運動



ストレッチ
（2.3メッツ）



キャッチボール
（2.5メッツ）

3メッツ以上の運動



社交ダンス
（3.0メッツ）



山登り
（6.5メッツ）



水泳（クロール）
（10.0メッツ）

運動量増加のアドバイス

週当たりの総運動量が基準値に
達しているかが大切。
自分のライフスタイルに合わせて行いましょう。

+10を効果的に実践するために



適切に取り組んで、安全かつ効果的に実践するために



- 適切な服装や靴を選びましょう。
- 準備運動・整理運動をしましょう。
- 無理をしないで、適切な運動を心がけましょう。



- 正しいフォームで取り組みましょう。
- 自らの体調は運動開始前に確認しましょう。



- 異常と感じたら運動を中止しましょう。
- 生活習慣病患者等は医師のアドバイスを受けましょう。



今よりも毎日10分ずつ長く歩くようにして、身体活動量を増やし、運動習慣を身に付けるようにしてください。



宮地　元彦（みやち･もとひこ）
独立行政法人国立健康･栄養研究所

わたしは こうして＋10 を達成した

プラス・テン
+10

田中 聡さん（40歳）の場合

田中さんの+10効果

＋10を実践

駅まで バス → 駅まで自転車



エレベータ エスカレータ → 階段



最寄りの駅まで電車 → 一駅前から徒歩



気づけばあるはず、機会や環境。

かねてから運動不足を気にしていた田中さん。仕事も忙しく、なかなか運動する時間がとれません。

気がつくと、体重が 10kg 以上も増加し、減量を決意しますが、運動の時間がとれません。

そこで、日常の生活の中でウォーキングなどを、無理のない範囲で行うことにしました。その結果、規則正しい生活につながり、半年で3kg 程度体重も減りました。

田中さんは、運動を「できなかった」のではなく、「自分がしなかった」ことに気がついたと、言います。



専門家のワンポイント



メタボリックシンドロームの解消に効果のある運動は、歩くこと、次に筋力トレーニングです。

田中さんは、朝のウォーキングなどを 10 分増やすことで、+10 を実現していますね。

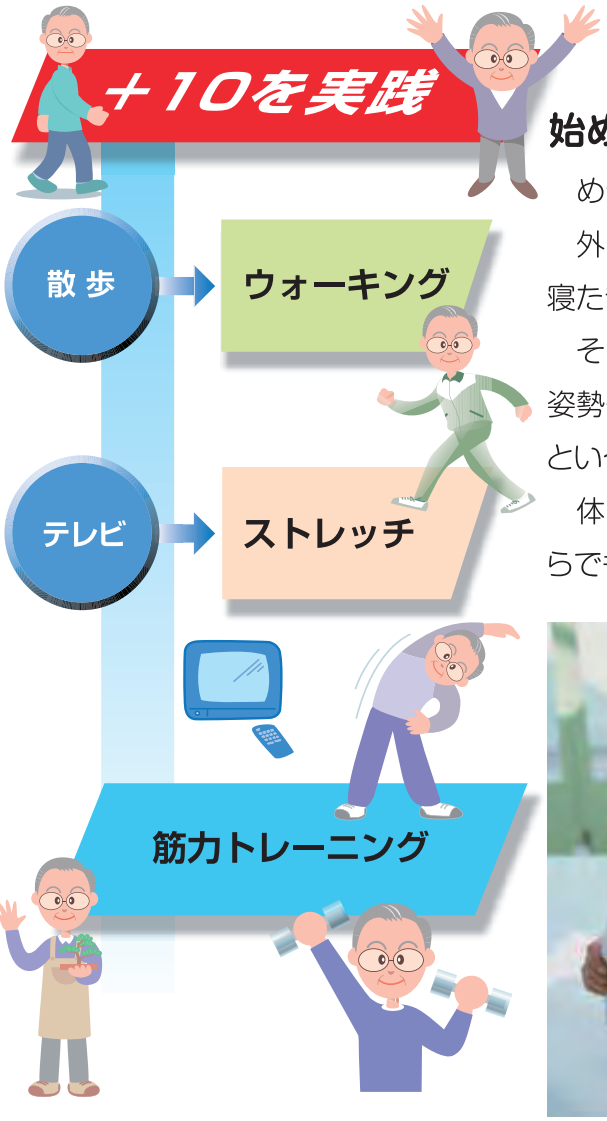
なお、ウォーキングは、歩く姿勢や歩き方を意識することが大事です。

また、歩幅を意識的に 20cm ほど広げて歩くことでダイナミックなウォーキングとなります。

わたしは こうして＋10 を達成した

プラス・テン
+10

三好 孝明さん（65歳）の場合



三好さんの+10効果

始めよう！ 少しでも長く・元気に

めっきり外出も少なくなった三好さん。

外に出るのは、週に2～3回の散歩だけでした。でも、寝たきりになるのは避けたいと思いました。

そして、散歩をウォーキングに変更。3ヶ月ほどたったら、姿勢もよくなり、体を動かすことも苦ではなくなってきた、ということです。

体を動かすことは、年齢に関係なく、いくつになってからでも始められると感じています。



専門家のワンポイント



+10 に向けて第一歩を踏み出し、それを持続する喜びを知った三好さん。

疲れにくくなった、楽に階段が上がれるようになったなど生活の中で感じる効果も自覚できていることと思います。

このまま、現在の習慣を続け、逆戻りの危険にも備えていきましょう。

倦怠感を感じたら、ウォーキングのコースを変えたり、トレーニングのメニューを変えたりするのも効果的ですよ。

わたしは こうして＋10 を達成した

プラス・テン
+10

宮地 元彦先生（48歳）の場合

宮地先生の+10効果



“ つながる ” ことが、運動をするチャンスなのです！

運動はなかなか一人ではできませんよね。人は家族や仲間が誘ってくれたり、付き合ってくれるとスポーツや運動に取り組みやすくなります。

私の場合だと、娘が休日になると、ゴルフの打ちっぱなしに行こうだの、プールに遊びに行こうだのと誘いにきます。

それを面倒臭がって、邪険に扱えば娘も私も運動する機会を逸してしまいます。

そこで、私が娘と “ つながる ” ことで、二人分の運動のチャンスが生まれるわけです。

運動が好きな人は、遠慮しないで周りの人を誘いましょう。

また、子どもや友人、職場の仲間に誘われた時はからだを動かす良いチャンスです。

是非、誘いに乗ってみましょう。





あなたは大丈夫？健康のための身体活動チェック



スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

NO

運動習慣※がある

NO



同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

NO

YES



YES



NO



運動習慣※がある



同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

NO

YES



YES







※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けている。

健康のための一歩を踏み出そう！

このままでは、あなたの健康が心配です。

気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。

いつ、どこで+10 できるか考えてみませんか？



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！

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。

+10 から始めましょう。



目標達成しています。

+10で、よりアクティブな暮らしを！

達成する！

目標は、1日合計60分、元気に体を動かすことです。

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。



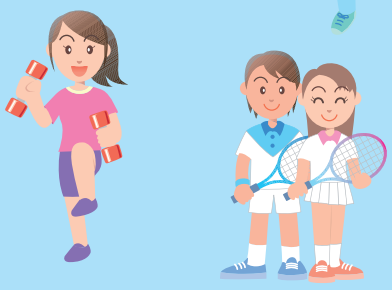
素晴らしいです！

一緒にからだを動かす仲間を増やしましょう。

つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10 を共有しましょう。

一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



健康日本21（第二次）アクティブガイド +10（プラス10）で健康増進！

監修　（独）国立健康・栄養研究所　健康増進研究部長　宮地 元彦

発行　平成26年8月

発行所　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION&FITNESS FOUNDATION

〒105-0021
東京都港区東新橋2-6-10　大東京ビル７階
TEL. 03-6430-9111　FAX. 03-6430-9211
URL　http://www.health-net.or.jp

制　作　株式会社 太陽美術



宝くじは、図書館や動物園、
学校や公園の整備をはじめ、少子高齢化対策や
災害に強い街づくりまで、いろいろなかたちで、
みなさまの暮らしに役立てられています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
http://jla-takarakuji.or.jp/

あなたに夢を。街に元気を。
クーちゃん 宝くじ