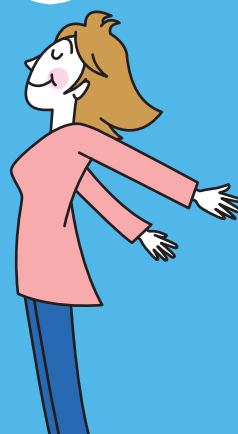




# 元気を毎日、 プラスしよう。

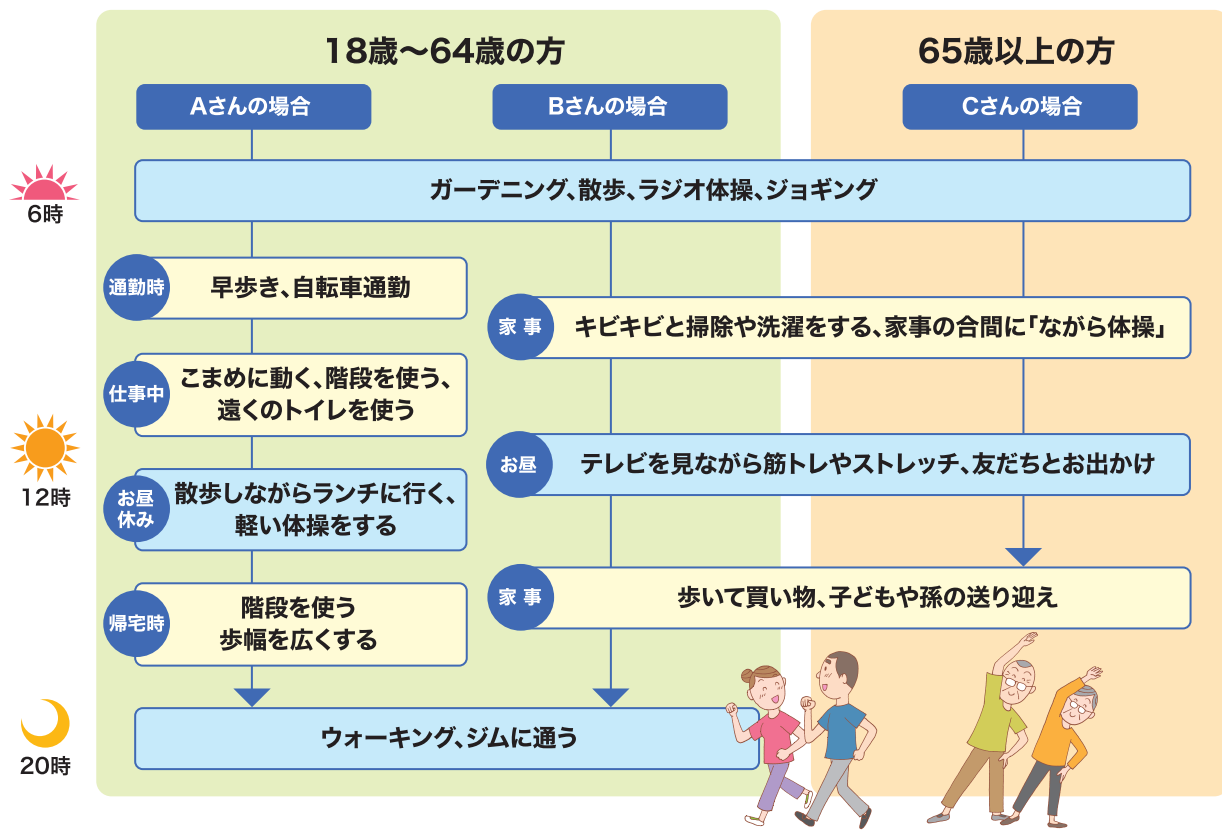
# +10



ご存じですか？  
毎日、からだを動かすことは  
さまざまな病気のリスクを  
下げ、健康寿命をのばすこと  
につながるのです。  
目安は、いまより10分多く  
からだを動かすこと。  
これからの健康の合言葉は、  
+10（プラス・テン）！  
さあ、あなたも今日から元気を  
プラスしてみませんか。

## あなたはいつ、+10しますか？

あなたの1日を  
振り返ってみましょう。



# 暮らしの中に、いつでもどこでも+10

運動や身体活動(日常生活でからだを動かすこと)の強度を表すものにはメッツという単位があり、安静時(横になったり座って楽にしている状態)を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかを示します。からだを動かすときの目安にしてみましょう。

 <p><b>2~2.8メッツ</b> 洗濯／食事の支度／散歩 ストレッチ／ヨガ 座っておこなうラジオ体操</p> 	 <p><b>3~3.5メッツ</b> 普通に歩く／犬の散歩 掃除をする／ボウリング 社交ダンス／軽い筋トレ</p> 
 <p><b>4~4.3メッツ</b> 自転車に乗る／ウォーキング ラジオ体操第一／ゴルフ 卓球／ゆっくりとした背泳ぎ</p> 	 <p><b>5~6メッツ</b> 子どもと活発に遊ぶ 家具の移動／バドミントン ゆっくりとした平泳ぎ</p> 
 <p><b>7~7.8メッツ</b> 農作業／倉庫の掃除 ジョギング／サッカー テニス(シングルス)</p> 	 <p><b>8~8.3メッツ</b> 階段を速く上る／重い荷物を運ぶ サイクリング／ランニング 水泳(クロール)</p> 

まずは自分の生活にあわせて、**+10**  
(いまより10分多くからだを動かすこと)からはじめてみましょう。

- 18~64歳の方は3メッツ以上の活動を1日60分
- 65歳以上の方は強度を問わず、1日40分元気にからだを動かしましょう

### ※ 安全のために

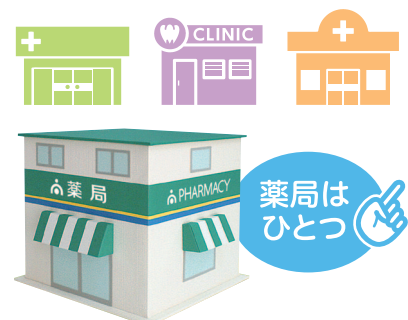
- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- ・体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ・病気や痛みのある場合は、医師に相談をしましょう。

参考資料:厚生労働省/健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)・健康づくりのための身体活動基準2013

## 薬局のもっと上手な活用術③

誕生から成長、加齢によるライフステージによって、健康状態もさまざまに・・・

年代や症状によって、受診する病院やクリニックもさまざまになることも。でも、利用する薬局は、かかりつけ薬局をひとつに決めておけば、受診歴や既往歴、アレルギーの有無なども記録が残っているため、スムーズかつ安全にお薬をもらうことができます。さらに、薬局はお薬のプロとしての役割はもちろん、健康・運動・食事・介護についてのご相談もお受けします。お気軽にご相談ください。



お薬はもちろん、健康のことなら何でも相談できる、かかりつけ薬局が安心。