

+ 10(プラステン)から始める運動習慣

～健康寿命を延ばすために、運動習慣を身につけましょう～

<伊勢崎市の現状と課題>

伊勢崎市の運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続している人）の割合は、令和6年度時点で32.2%です。身体活動量の減少は、肥満・生活習慣病の原因となるほか、高齢者のフレイルのリスクを高めます。伊勢崎市では、令和18年度までに運動習慣者の割合を40%に増加させることを目標にしています。健康寿命の延伸のため、日頃からの運動習慣を持つことが大切です。

出典：健康いせさき21（第3次）～健康増進計画・食育推進計画～

+ 10(プラステン)の合言葉をご存じですか？

厚生労働省では、「今より10分多く体を動かそう」という健康づくりの合言葉+10(プラステン)を推奨しています。今より10分身体活動を増やすことで生活習慣病やがんなどの発症リスクを下げ、健康寿命を延ばす効果が期待できます。身体活動は、生活活動（日常生活における労働や家事など）と運動の2つに分けられます。

18歳～64歳の方は60分/日

の生活活動・運動を目指しましょう!

65歳以上の方は40分/日

～「なかなか運動を始められない…」という方へ～

日常生活の中で体を動かす機会はこんなものがあります！

- ☐ 拭き掃除や掃除機をかける
- ☐ 歩くときは歩幅を広くする
- ☐ 買い物や通勤を徒歩、自転車にする
- ☐ 子どもと屋外で遊ぶ
- ☐ 階段の登り降り
- ☐ 草むしり

など



生活活動から少しずつ体を動かすことを意識し習慣化していきましょう！！

すぐに取り組める運動もご紹介します！

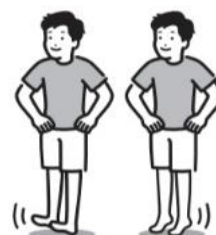
スクワット(脚を鍛える)

- ① 両足を肩幅よりやや広くして立つ。
 - ② 腕は地面と平行になるように伸ばす。
 - ③ ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。
- ※ 膝の角度で負荷を調整しましょう。



踵上げ、つま先上げの運動(脚を鍛える)

- ① バランスを崩しても手を付けるように壁に向かって立ち、踵をつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。
- ② 元に戻した後、つま先をつけた状態で踵を持ち上げる。



上体起こし(腹部を鍛える)

- ① 手は行いやすい位置に置く。
- ② 膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。



上半身の捻転運動(腹部・腰のストレッチ)

- ① 両足を肩幅に開く。
- ② 腕は軽く力を抜いて太ももに添える。
- ③ 両手を使って上半身をひねる。



💡 安全に運動を行うためには 💡

- ◇ 体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ◇ 体調が悪いときは無理をしない。
- ◇ 痛みなどの症状がある場合は医療機関に相談を。

～伊勢崎市ではこんな事業も行っています～

【はつらつウオーキング教室】

月1回、日曜日に市内6会場で同時に、健康づくりのための運動教室を開催しています。

会場、日時など詳しくはホームページまたは右記の二次元コードからご覧ください。



伊勢崎市
はつらつウオーキング教室

