

長続きするためのコツ

- ①歩く目標を定める。
- ②歩いた距離、歩数を記録する。
- ③歩く道筋に変化をつける。
- ④初めは短い距離から徐々に長い距離も歩けるようにする。
- ⑤歩き終わったあと、心地よい疲労感が感じられる程度の運動量に止める。

+10からはじめよう

健康づくりのための指標として、「+10（プラス・テン）」という言葉が用いられています。プラス・テンは、健康寿命を延ばすために「今よりも10分多く身体を動かす」という呼びかけであり、18～64歳の人では、「1日60分元気に身体を動かしましょう。」、65歳以上の人では、「じっとしないで1日40分動きましょう。」その中に筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとより効果的であるとしています。

健康づくりのための身体活動基準2013 アクティブガイド引用