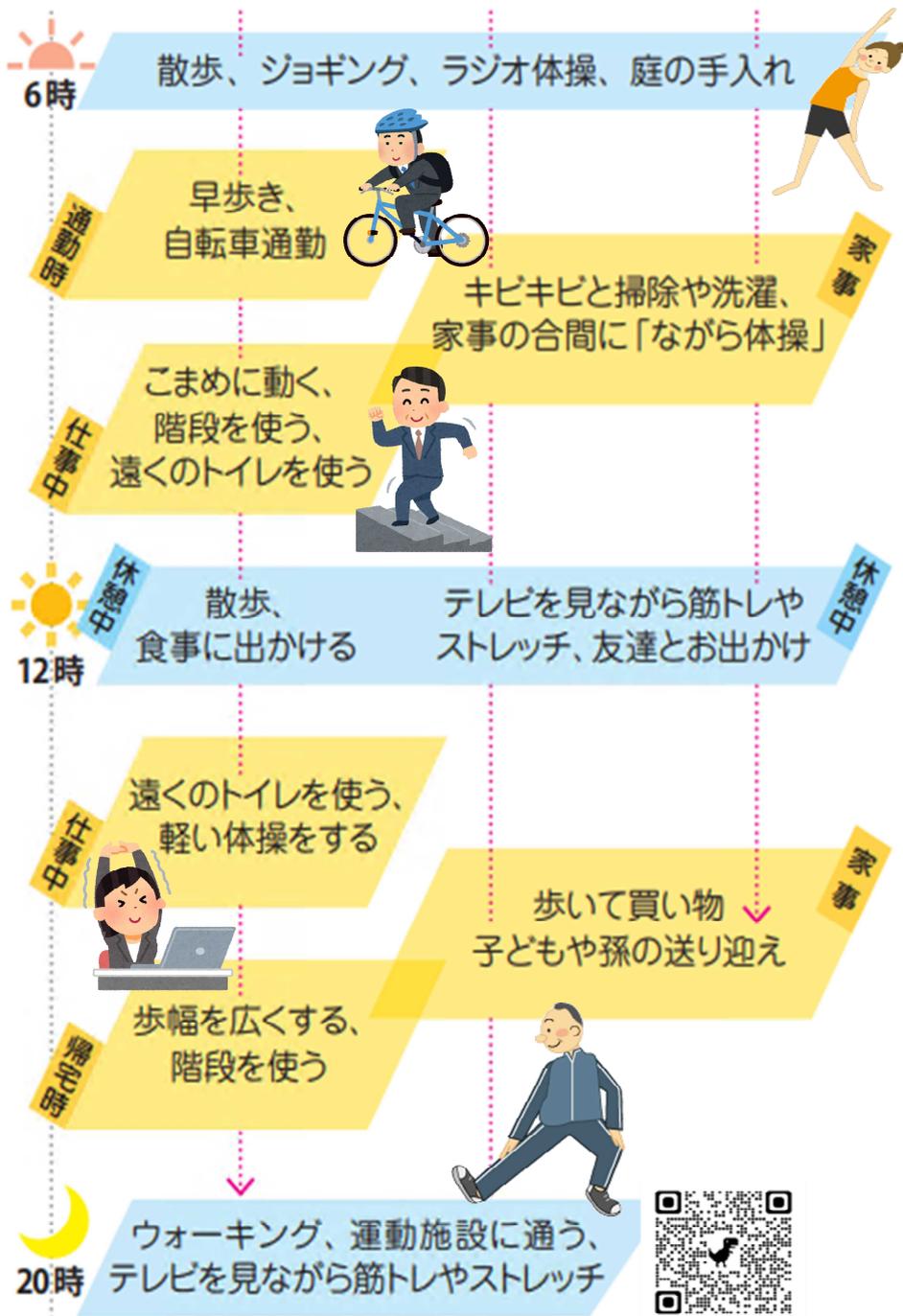


# 第8号健康通信 **いつでもどこでも** **プラス +10 分動こう**

こまめにからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げよう！

## あなたの生活に **+10分**！ 1日を振り返ってみましょう



### +10分の効果

- ・内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減る。
- ・高血圧や脂質異常、高血糖が改善する。
- ・リラックス効果
- ・快眠

### 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、医師などの専門家に相談を。

アクティブガイド  
(健康づくりのための身体活動指針)  
の詳細はコチラ

おうちで+10 超リフレッシュ体操  
解説動画 (特設 Web コンテンツ)



健康増進課では、R6 年度～仕事帰りの時間帯に、筋肉量等の測定できる「からだチェック」を行います！（要申込）ぜひご利用ください！

詳細はコチラ →→→

