

**+10 (プラス・テン)** という言葉をご存じでしょうか。**+10**とは、日常生活の中で、今より10分多くからだを動かし、運動習慣を身につけるための合言葉です。**+10**を積み重ね、腹囲や体重を減らして生活習慣病を予防し、健康寿命をのばしましょう。

### ◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

#### 「+10番付表」で横綱を目指す！

★いつもより10分多く体を動かしたときに、  
マス塗りつぶしてください。  
序ノ口から始まり、いつ、横綱になれるでしょうか。

- 
- ・車を使うところを歩く
  - ・いつもより早く歩く
  - ・エレベーターより階段を使う
  - ・ストレッチをする
  - ・ながら運動をする
  - ・いつもはしない家事をする

健康づくりのための身体活動基準 2013 では、  
歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動（生活活動+運動）を毎日60分、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分、行うことを勧めています。65歳以上の方には、強度を問わず身体活動を毎日40分、行うことを勧めています。

### あなたはいつ、どこで、**+10**しますか？

#### 通勤しながら、**+10** プラス・テン

**かなり早歩き**

活動量 普通歩行の **約1.7倍**

いつもより早く、歩幅を広く



**自転車通勤**

活動量 車運転の **約2倍**



#### 階段を登る

活動量 座位の **約2倍**

昇るのはちょっとキツイなら、降りる時だけでも階段を使う

活動量 座位の **約1.5倍**



#### デスクワークしながら、**+10** プラス・テン

**こまめに立つ**

立つだけで、エネルギー消費量は増えます



#### 他にも、デスクでできる運動

**空気イス運動**

4秒×2回/1日30回

このまま、4秒ストップ



**上体ねじり**

左右各30秒/1日3回



いつもより 10 分多くからだを動かしたときに  
1 から順に色を塗ってください。

開始日：月 日  
横綱到達日：月 日

# + 10 番付表

私の体脂肪は  
1 桁(ひとけた)  
です!



横綱

大関

関脇

小結

前頭

十両

幕下



三段目

序二段

序ノ口