



プラステンをすると 良いこと3選！

- 生活習慣病の予防
- ストレスの改善
- 睡眠の質の改善



運動指導士
おた ゆりこ
太田百合子さん

プラステンとは、日ごろの生活の中で、今より10分多く体を動かす時間を増やす取り組みです。

現代の生活では、車や公共交通機関の利用、デスクワーク、テレビやスマートフォン利用などにより、以前に比べて体を動かす機会が少なくなっています。

スポーツ庁のデータでは、20代～50代の働き世代は、1週間に30分程度しか運動をしていないという結果が出ています。

そこで、厚生労働省は、健康づくりのために、「+10(プラステン)」を呼びかけています。

+10 (プラステン)

現代の生活では、車や公共交通機関の利用、デスクワーク、テレビやスマートフォン利用などにより、以前に比べて体を動かす機会が少なくなっています。

できることから始める 健康づくり

日常で取り入れる プラステン

「忙しくて運動する時間がない」という人こそ、日常生活の中で少しずつ体を動かすことを意識してみましょう。

近所への買い物や用事には、できるだけ歩いて出かける

いつもより少し遠回りして歩く



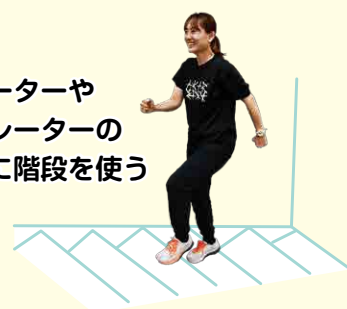
掃除や庭仕事など、家の中でこまめに体を動かす



テレビを見ながらストレッチや体操をする



エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う



店から少し離れた駐車場に車を停めて店まで歩く



座っている時間が長いときは、時々立ち上がって体を動かす



安全のために

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるがあるので、注意が必要です。

- ☑体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☑体調が悪い時は無理をしない。
- ☑病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談する。



食 事

■栄養委員による塩分チェック

栄養委員が企画する料理教室や集会で実施



栄養委員による塩分チェック

■健幸夜ごはん

自分に合った食事量やバランスの良い食事を知ることができます。

内 容 夜ごはん試食会、栄養のお話

日にち 11月26日(木)

時 間 午後5時～6時

場 所 市役所(1階市民ホール)

参加費 300円



■今日からできる適塩習慣！

みそ汁の飲み比べで塩分濃度の違いや舌の塩分感知度の判定などをします。

日にち 令和9年2月3日(水)

時 間 午前10時～正午

場 所 ポルカ天満屋ハピータウン



特定健診

■ワンコイン(自己負担500円)で健診

対 象 国保加入者(5月末に受診券発送済)
※事前申込が必要です。

■無料券配布

対 象 40歳から65歳までの5歳刻みの年齢の人(5月末に発送済)

健診内容 特定健診(国保加入者のみ)、
内科診察、血液検査など

詳しくは、健診ガイドブックをご覧ください。



健診は自分の体を
知るきっかけ



健康づくり課
しもと かの
下元 香乃 保健師

楽しく運動を続け、
健康な毎日を



定例運動教室に参加した
あかき ひろえ
赤木 浩江さん

この定例運動教室に参加して、今年で3年目になります。先生に声をかけていただいたことがきっかけで、毎回楽しく参加しています。運動をすると、よく眠れて食事もおいしく感じます。これからも皆勤賞を目指して、楽しく運動を続けたいです。

健診は、検査判定をみて、悪かったところを探すだけのものではありません。自分の体の状態がどのように変化しているのかを見て、生活習慣の改善につなげてもらいたいです。そこで、市から個別に声掛けをして、保健師・管理栄養士によるサポートを行っています。