

+10分

から始める 健康づくり

～私からはじめよう、身近な人と続けよう、地域のみんなで取り組もう～



プラス テン

かめやま+10

市では、一人ひとりの取り組みから、市民の誰もが共有する“亀山の健康文化”へと広がるような健康づくりの取り組みを進めています。すべての市民が「健康文化」をキーワードとして、住みなれた亀山市で身体的・精神的・社会的に、健やかに幸福に暮らし続けられる『ひとに優しいまち』を目指しています。

のばせ健康寿命! +10 から始めよう!

皆さんは、「+10 (プラステン)」という言葉を知ったことはありませんか?

国の研究では、今より10分、1日の身体活動を増やすことで、死亡や生活習慣病などのリスクについて、3.2%の減少が期待できるとの結果が出ています。

1日に10分、今より多く体を動かして、健康寿命を延ばしましょう。ごく短い時間の積み重ねでも、健康にプラスの効果期待できます。

一人ひとりのライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で体を動かし、自分なりの+10を見つけてみましょう。

身体活動を増やすことで、死亡や生活習慣病、がん発症、ロコモ・認知症発症のリスクは減少します!

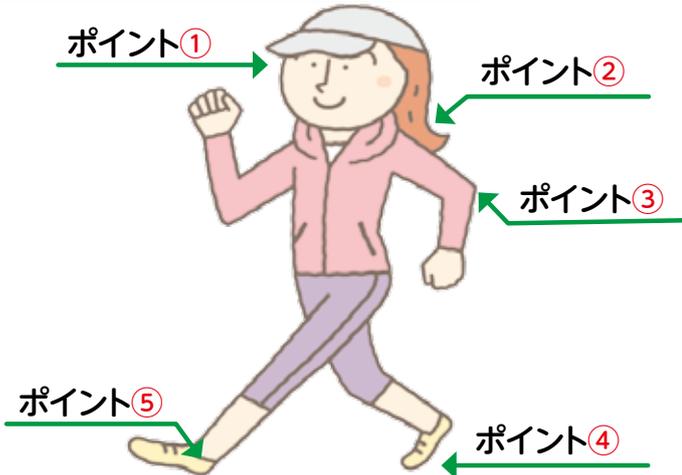
+2~3分/日 +5分/日 +10分/日



お腹まわりが気になる人など
この機会に始めてみませんか?

※ロコモとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、または複数に障がいが起こり、立つ、歩くなどの機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム (略称: ロコモ)」と言い、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ウォーキングのススメ!



健康づくりのために手軽にできるウォーキング。歩く動作は身近な動きの一つであり、歩き方を工夫するだけで多くの効果を得ることができます。

基本のポイントをおさえて、自分に合ったペースで歩いてみましょう。

<ウォーキングのポイント!>

- ① 3~5m先の地面を見て歩こう!
- ② 背筋を伸ばして歩こう!
- ③ ひじを曲げてまっすぐ後ろに引く!
- ④ つま先で地面を蹴ってリズムカルに!
- ⑤ かかとから着地しよう!

「健康づくり応援隊」が地域の健康づくりに！

市では、地域での健康づくり活動のキーパーソンを養成する「健康づくり応援隊養成講座」を開催し、健康づくり活動の輪を、地域に広める仕組みづくりを進めています。

「健康づくり応援隊養成講座」は、参加者自らが運動の大切さや楽しさを体感しながら、身近な人たちに健康づくりのノウハウを伝えていくための基礎を学ぶための講座です。



〈市立医療センター医師による健康講話〉



〈ポイントを押さえた体操の実践〉

これまでに、「健康づくり応援隊養成講座」は、川崎地区、昼生地区、関南部地区、神辺地区で開催し、多くの人に受講していただきました。

皆さんの地域で開催されるときには、ぜひご参加ください。そして自分なりの+10を見つけて、今後の健康づくりに活かしてください。

見つけよう、はじめよう、広めよう、“かめやま+10”

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。まずは自分に合った+10を見つけて、無理のないところから始めましょう。

+10をみんなで共有して一緒に行うと、楽しさや喜びは一層増します。家族と一緒に、職場の仲間と、地域ぐるみで、ぜひ+10の輪を広げてみませんか。市民の誰もが共有する健康文化“かめやま+10”をつくり、健康寿命を延ばしましょう！

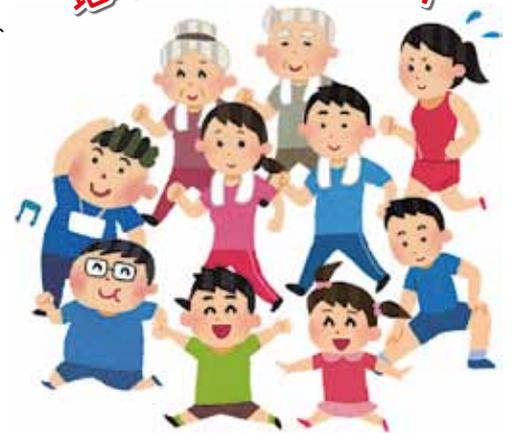
ウォーキングを+10！



家族で体操+10！



地域ぐるみで+10！



亀山市の取り組みを広く紹介しています！

亀山市は三重県内の自治体では唯一、健康都市連合（都市の住民の健康を守り、増進することを目的とした国際的なネットワーク）、およびその日本支部に加盟しています。

健康都市連合では、毎年、全国の加盟団体による大会を開催し、情報交換などを通して、各地の特色ある取り組みの共有を行っています。亀山市も「健康づくり応援隊養成講座」を受講した地区の代表者とともに参加しています。



問合せ 健康福祉部健康推進室(あいあい ☎84-3316)