



# プラス・テン +10

## の身体活動で生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は、私たちの医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めており、その改善と予防は私たちの健康を守るために大変重要です。

いつもより10分多く身体を動かして、生活習慣病のリスクを減らしましょう。

健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659



### 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、不適切な食生活や、運動不足、過剰なストレス、過度の飲酒・喫煙などの生活習慣によって起こる病気の総称です。

糖尿病や肥満、高血圧症、動脈硬化症、がんなどが挙げられます。

#### 生活習慣病の中でも特に糖尿病に注意！

糖尿病とは、血液中のブドウ糖が慢性的に多くなる病気です。ブドウ糖は、生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり合併症【右図】を引き起こします。日本では、40歳以上の男性3人に1人、女性4人に1人が糖尿病または予備群といわれています。まだ糖尿病と診断されるほど血糖値が高なくても、正常より高くなってきた方は糖尿病予備群に該当します。一度、生活習慣を見直しましょう。



不適切な食生活



運動不足



過剰なストレス



過度の飲酒・喫煙

#### 主な合併症

糖尿病性網膜症 (⇒失明)

糖尿病性腎症

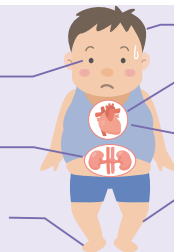
糖尿病性神経障害 (⇒壊疽)

脳梗塞

心筋梗塞

狭心症

下肢閉塞性動脈硬化症



### 生活習慣病予防のために！

### 毎日の身体活動に+10(プラス・テン)を取り入れよう

#### 身体活動

##### 運動



体力の維持や向上を目的として、計画を立てて、継続的に行う活動

##### 生活活動



労働、家事、通勤・通学など日常生活上の身体の動き

#### +10 (プラス・テン)

##### 普段の生活で

- 車で買い物する際、入り口から遠くに駐車する
- ごみ出しついでに近所を歩く
- テレビを見ながらストレッチ
- 掃除や洗濯の際、屈伸運動を意識する



##### 職場で

- 通勤は徒歩や自転車でする
- なるべく階段を使う
- 仕事の合間にストレッチをする
- お昼休みは歩いて食事または散歩に出かける



身体活動は、血糖値を下げる、血液の循環が良くなる、肥満が解消されるなど、さまざまなメリットがあり、糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防に効果があります。

また、ストレスを発散して気分転換を図ることができるため、こころの健康にもつながります。

#### 身体活動は運動だけではありません

身体活動と聞くと運動をイメージし、仕事や家事・育児などが忙しくなかなかできないという方が多いかもしれません。しかし、身体活動は運動だけではなく、日常生活で体を動かす生活活動も含めて構成されています。運動は苦手という方も、生活活動の機会を増やしましょう。

#### +10 (プラス・テン) の効果

+10とは、今より10分多く身体を動かすことです。+10を取り入れるだけで、死亡や生活習慣病のリスクを3~4パーセント減らせることが分かっています。また、1年間継続すると、1.5~2.0キログラムの減量効果が期待できるといわれています。

日常生活でのちょっとした工夫で、無理なく+10を実現し、健康への第一歩を踏み出しましょう。

### 1日6,000歩を目指そう

歩くことは日常生活で最も基本的な身体活動です。1日6,000歩以上のウォーキングが、健康の維持増進につながるといわれています。まずは、普段の生活で10分（約1,000歩）多く歩くことから意識しましょう。

#### ウォーキングでポイントを貯めよう

1カ月間で1日平均6,000歩以上のウォーキングを継続した方へ、ちばシティポイントを付与します。貯まったポイントは、特典品やWAONポイントに交換できます。

詳しくは、[ちばウォーキングポイント](#)



#### 健康づくり情報をチェックしよう

市内のおすすめのウォーキングコースや、食生活、運動などの健康づくり情報を紹介する健康づくり支援マップを保健福祉センター健康課で配布しています。

詳しくは、[健康づくり支援マップ](#)

#### 運動時の注意点

- 病気を治療中の方は、運動を始める前に主治医に相談しましょう。
- 体調が悪い時や、関節や筋肉に痛みのある時はやめましょう。
- いきなり長時間行わず、身体を動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。ゆっくりと自分のペースで行いましょう。