

## ① +10(プラス・テン) ～今より10分多く体を動かそう!～

### 毎日どのくらい動いていますか？

市では、平成27年に16歳以上の市民2000人を対象に、健康づくりに関する市民アンケート調査を行いました。調査によると、日常生活の中で意識的に体を動かしている人は約7割ですが、20歳代～50歳代の働き盛りの世代では7割未満となっています。また、30歳代では6割に届かず、低い傾向です。今一度、自分の生活を振り返ってみましょう。

### +10(プラス・テン) とは

今より10分多く体を動かすことです。普段から体を動かすことで、生活習慣病やがん、うつ病や認知症などになるリスクを下げることができます。厚生労働省の健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)でも推奨しています。

市でも、3月に策定した「第2次久喜市健康増進・食育推進計画」で+10の推進を掲げています。

### +10の4つの柱

- ① **気づく** 日常生活の中にある、体を動かす機会や環境に気づきましょう。
- ② **始める** 今より、少しでも多く体を動かすことを始めましょう。
- ③ **達成する** 目標は1日60分。高齢者は40分が目標です。
- ④ **つながる** 家族や仲間と+10を共有すると、楽しさや喜びも増します。

「ちょっと」を続けることが第一歩  
「ちょっと」素早く動くことを意識すれば「有酸素運動」となり、心肺機能を高め、脂肪を燃やします。「ちょっと」力をこめてゆっくりと行えば、「筋トレ」となり、「ちょっと」大きく伸ばすことは「ストレッチ」になります。

+10を合言葉に、今日からいつもより「ちょっと」多く体を動かしてみませんか。

### 取り入れやすい「ながら運動」

「ながら運動」とは、何かをしながらできる運動のことです。朝5分、夜5分行うだけでも+10になります。

家では、テレビを見ながらストレッチ、歯磨きをしながらかかとの上げ下げ、外出時は大まかで早く歩く、エスカレーターではなく階段を使うなども、無理なくできる「ながら運動」です。

### ラジオ体操で3分間!

誰もが一度はやったことがあるラジオ体操。ラジオ体操第一は約3分です。子どもから高齢者まで幅広い世代ができる上、一つひとつの動きを意識して行うと汗ばむくらいの運動量です。血行促進、肩こりや冷え性の改善効果もあります。掛け声に合わせて、きびきびと体を動かしましょう。



## 失禁予防体操をはじめませんか

**5月26日**(金) 13時30分～15時

▶ **場所** 農業者トレーニングセンター

▶ **内容** 重城泌尿器科クリニック排泄ケア相談員 北廣和江さん(同クリニック看護師長)による講話と失禁予防体操実践

▶ **対象** 市内在住者 ▶ **定員** 50人(申込順) ▶ **費用** 無料

▶ **持物** 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル、運動靴

▶ **申込開始** 5月10日(水) 9時 ▶ **申込方法** 直接または電話で、菖蒲保健センターへ

### 久喜市休日夜間急患診療所 ☎&📠 21-9090

診療科目 内科・小児科

所在地 本町5-10-47(中央保健センター併設)

受付時間

○18時30分～21時30分…5月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、6月4日(日)

○13時30分～16時30分、18時30分～21時30分…5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)

診療時間 受付開始30分後から終了30分後まで  
※問い合わせは診療時間内をお願いします。

● **大人を対象とする救急電話相談** #7000 ☎048-824-4199

受付時間 平日、土曜日…18時30分～22時30分  
日曜日、祝日、年末年始…9時～22時30分

● **小児救急電話相談** #8000 ☎048-833-7911

受付時間 月～土曜日…19時～翌朝7時/日曜日、祝日、年末年始…7時～翌朝7時

● **埼玉県救急医療情報センター** ☎048-824-4199 (24時間対応)  
(医療機関案内)

歯科・精神科案内と医療相談は除く

● **埼玉県精神科救急情報センター** ☎048-723-8699  
(緊急的な精神科医療相談・医療機関案内)

受付時間 月～金曜日…17時～翌朝8時30分  
土・日曜日、祝日…8時30分～翌朝8時30分