

# あと10分、今より多く体を動かそう！

ふだん、どれくらい動いているか  
チェックしてみませんか？



スタート

毎日合計60分以上体を動かしたり、  
8000歩以上歩いたりしている。

いいえ

はい

一回30分以上の汗をか  
く運動を週2回以上、続  
けている

一回30分以上の汗をか  
く運動を週2回以上、続  
けている

いいえ

はい

いいえ

はい

同世代の人と比べて  
歩くスピードが速い

同世代の人と比べて  
歩くスピードが速い

いいえ

はい

いいえ

はい

このままではあなた  
の健康が心配で  
す。いつ、どこで  
+10分できるの  
か、考えてみませ  
んか？

無理なくできそう  
な+10分をはじ  
めるなら今です。  
5分×2回、  
1分×10回でも  
OKです。

+10分で、  
より活動的な生活  
を！歩数計で活動  
量をチェックして  
みましょう。

素晴らしいです！  
一緒に体を動かす  
仲間を増やしてく  
ださい。



プラス・テン

いつ、どこで+10分運動  
するか、一緒に考えてみよう！