

+10

(プラス・テン)

から始めよう!

今より10分多く、からだを動かしてみませんか。



生活習慣病を 予防しよう!!



※安全のために
調ったやり方でからだを動かさずと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。
◆からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。 ◆体調がわるい時は無理をしない。 ◆病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

3つのアクション+1を実践して健康寿命をのばそう!

- ① **Smart Walk**
毎日10分の運動をプラス
- ② **Smart Eat**
一日あと70gの野菜をプラス
- ③ **Smart Breath**
禁煙でタバコの煙をマイナス

Smart Check
健診・検診で
定期的な健康チェック

【厚生労働省 スマートライフ・プロジェクト「健康寿命をのばそう」より改編】

