



なじみの人、場所、てんぱくで
いつまでも、私らしくいるために

健康づくりをはじめよう！

プラス・テン！

+10



今より、10分多くからだを動かそう！

普段から、元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症等になるリスクを下げるすることができます。例えば、まずは、今より10分多くウォーキング（＝1,000歩）をはじめて、健康寿命を延ばしましょう！

たとえば・・・ちょっと公園で

プラス・テン！

+10

3



段差をつかって



ベンチをつかって



木をつかって



プラス10分＝1,000歩のウォーキングなどの運動

プラス・テン！

たとえば・・・みんな +10

横歩き



脳トレ



階段

たのしいね！



4

もも上げ歩き



社会参加は介護予防に効果的！ てんぱく健康づくり隊が区内公園で活動中