

# 身体活動・運動

毎日+10 プラス・テン 日常生活の中で元気に動こう！

生活が便利になるにつれ、体を動かす機会はどんどん減っています。生活の中でこまめに体を動かしたり、軽い運動を楽しむなど、日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた生活習慣病の発症や死亡のリスクを下げるといわれています。まずは、今より1日10分多く体を動かすことから始めましょう。

**身体活動とは**  
日常生活に必要な労働や家事、運動など体を動かすこと全般をいいます。

**運動とは**  
健康増進や楽しみなどの意図を持って、余暇時間に行われる活動をいいます。

いつもの生活にちょっとした工夫で+10  
今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。

歩いたり、自転車で移動して+10

歩幅を広くして、速く歩いて+10

階段を使って+10

こまめな掃除で+10

ながらストレッチや筋トレで+10

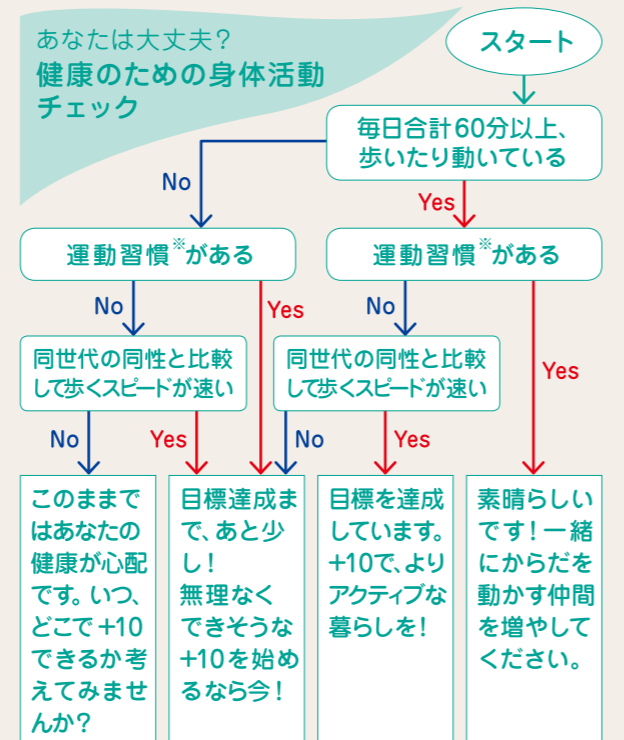
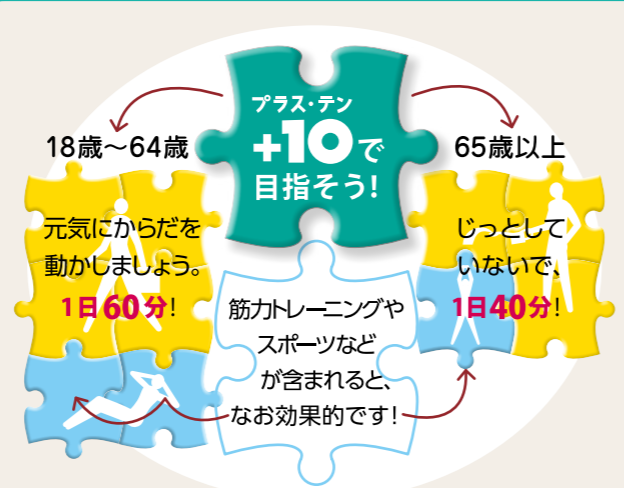
**座りっぱなしが病気の原因に？**

◆時には立ったままのミーティングも

デスクワークや車での移動など、気がつくと「座りっぱなし」のことはありませんか。座っている時間が長すぎると、肥満や糖尿病、がん、うつ病、認知症などの病気になりやすいといわれています。こまめに立ったり体を動かしましょう。

## プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

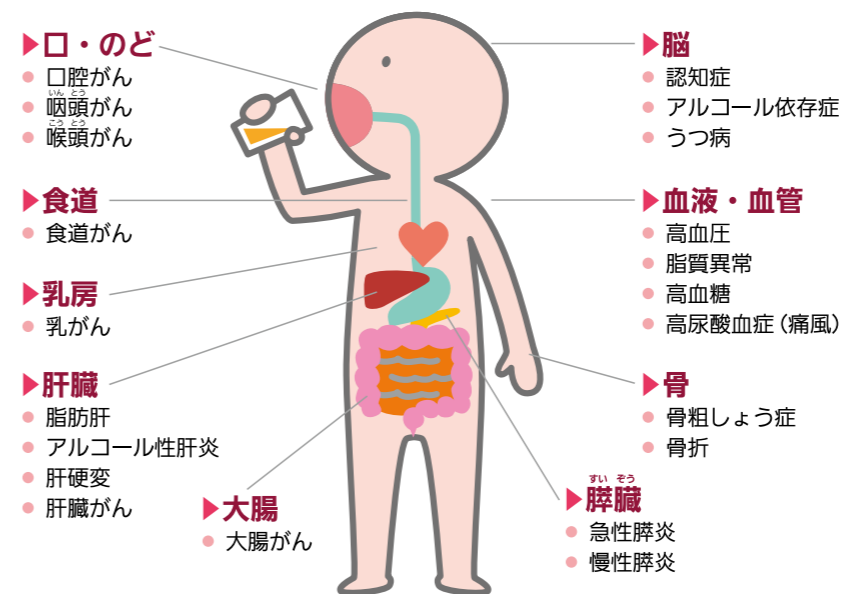


\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。  
出典：厚生労働省「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-」

# アルコール お酒はほどほどが◎

アルコールは“百薬の長”などといわれ、小さなストレスや疲れを解消できる一方、飲みすぎは健康を損なう原因になります。お酒の適量を知って、上手に楽しくお酒とつきあいましょう。

お酒を飲みすぎると…  
様々な健康障害のリスクが高まります



### 本当は怖い 未成年の飲酒

- 急性アルコール中毒になりやすい
- 臓器障害を起こしやすい
- アルコール依存症になるリスクが高い
- 性ホルモンのバランスを崩す恐れがある

### 妊娠中の飲酒は危険がいっぱい！

- 流産や早産のリスクが高まる
- 妊娠合併症のリスクが高まる
- 胎児の発育(特に脳)に悪影響を与える

※授乳中の飲酒も、赤ちゃんの健康に悪影響を与えます。赤ちゃんの健やかな成長のために、母乳育児中の飲酒は控えましょう。

### \*知っておきたいお酒の適量\*

純アルコールに換算して20g程度(ビールなら中瓶1本)が適量の目安とされています。

ビール (5度) 中瓶1本 (500ml)	缶チューハイ (5度) 1.5缶 (500ml)	ワイン (12度) 2杯弱 (200ml)	日本酒 (15度) 1合 (180ml)	焼酎 (25度) 0.6合 (110ml)	ウイスキー (43度) ダブル1杯 (60ml)

**注意** 1日の平均純アルコール摂取量が下記の量を超えると、生活習慣病のリスクが高まることわかっていきます。飲みすぎには十分注意しましょう。

男性 純アルコール 40g (ビールなら中瓶2本)

女性 純アルコール 20g (ビールなら中瓶1本)

一般的に女性は、男性に比べて肝障害などの臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことがわかっています。