

毎日+10分からだを動かそう！

問保健センター ☎52-4999

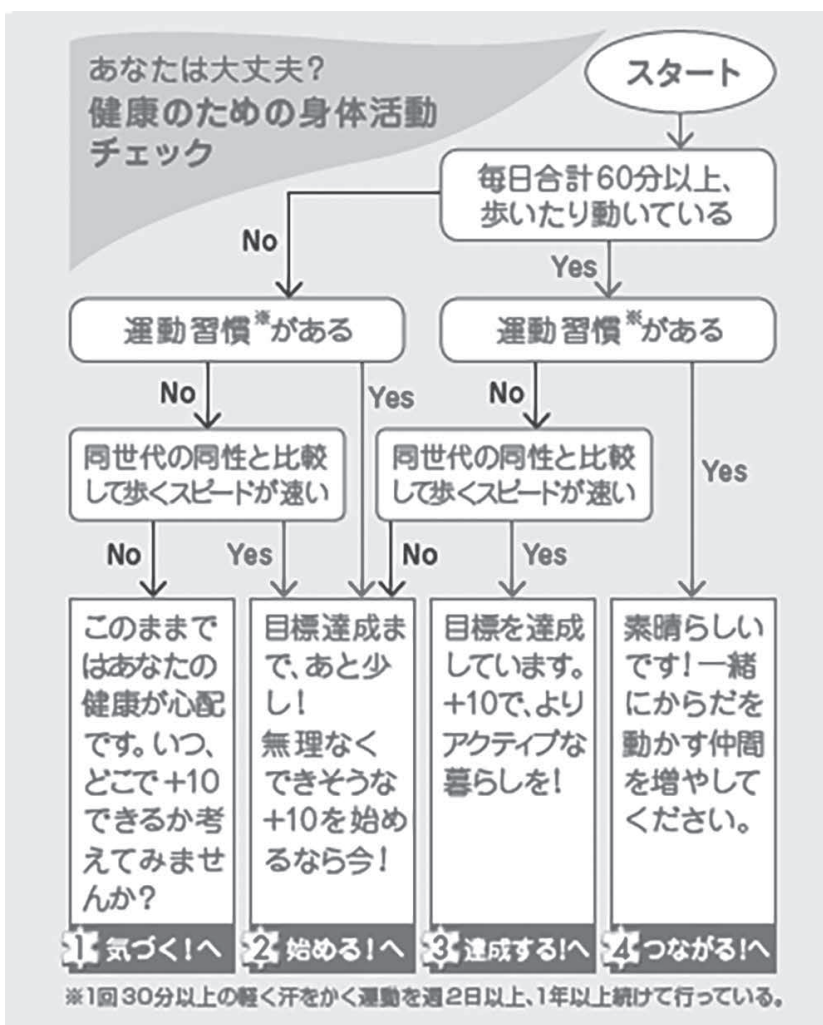
『+10（プラステン）』とは、日常生活の中で今より『10分多く』元気にからだを動かすことをいいます。運動時間を増やすことが健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）をのばすことにつながります。

『+10』によって『死亡のリスクを2.8%』『生活習慣病発症を3.6%』『がん発症を3.2%』『ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%』低下させることが可能なことが示唆されています。減量効果としても、『+10』を1年間継続すると1.0～2.0kg減の効果が期待できると言われています。

安全に今日からあなたも『+10』を始めて健康を手に入れてみませんか？

■健康のための身体活動チェック

あなたの日頃の身体活動を下の図でチェックしてみましょう。



『+10』の4つのステップ

①気づく！

からだを動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります！自分自身の生活や環境を振り返り、家事や通勤、買い物など身の周りの生活活動の中でからだを動かす機会や環境がどこにあるのかをみつけてみましょう。

②始める！

今より少しでも長く元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。

- ・歩く時は歩幅を広くして速歩を試してみる
- ・テレビを見ながらストレッチをする
- ・ゆっくり座って、ゆっくり立ってスクワット
- ・エスカレーターやエレベーターではなくて階段を利用してみる

③達成する！

18歳～64歳の方は1日合計60分、65歳以上の方は1日合計40分が元気にからだを動かすことの目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

④つながる！

1人でも多くの家族や仲間と『+10』を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。

■安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるため注意が必要です。

- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- ・体調が悪い時は無理をしない
- ・病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を

（参考：厚生労働省e-ヘルスネット）

『かかりつけ薬局』・『かかりつけ薬剤師』をもちましょう！

かかりつけ薬局・薬剤師が、薬の情報を一元的・継続的に把握することで、複数の診療科を受診している場合でも、薬の飲み合わせ（相互作用）や重複を確認してもらうことができます。また、薬を適切に使用するためのアドバイスを受けられるほか、副作用や飲み間違いなどで困ったときにも相談できます。

薬局の所在地や取組内容など（薬局機能情報）については、医療情報ネットで公表していますので、『あなたの「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」』を見つけましょう！



◀医療情報ネット

■山口県健康エキスパート薬剤師をご存知ですか？

山口県では、県民の健康相談に応じたり、健康サポートを行う薬剤師を『山口県健康エキスパート薬剤師』として登録しています。

処方箋などを持っていなくても、薬局で健康相談を受けることができますので、いつでもお気軽にご相談ください。

山口県健康エキスパート薬剤師については、山口県薬務課のホームページをご確認ください。

■問合せ先

柳井健康福祉センター生活環境課 環境薬事班
☎ 22-3631



◀山口県薬務課ホームページ

8020 達成者表彰

11月8日～14日は『歯・口腔の健康づくり推進週間』です

満80歳以上で自分の歯を20本以上保持し、口腔の健康管理に努力されている人を表彰します。

■対象

満80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人
（治療している歯でも自分の歯であれば対象となります。）

■応募期限 令和7年3月31日（月）まで

■応募および表彰

自薦、他薦を問わず山口県内の各歯科医院において口腔内診査を行い、歯科医院の推薦書に基づき、表彰状および記念品をもって表彰する。

■問合せ先 山口県歯科医師会 ☎ 083-928-8020 FAX 083-928-8025



健康教室・測定会を開催します！

健康を維持するために必要な睡眠に関することを学ぶことができる『睡眠と健康の知恵袋講座』を開催します。どなたでも無料で参加でき、最終糖化物質や血管年齢の測定もできます。

◇日時

12月12日（木） 午前10時～正午

◇場所

田布施町保健センター（田布施町役場西隣）

◇内容

- ・よい睡眠をとるための睡眠環境
- ・ちょっとした工夫で睡眠満足度向上へ
- ・健康測定会（最終糖化物質測定、血管年齢測定）

◇申込方法・申込期限

12月9日（月）までに電話で申し込む。

◇申込み・問合せ先

健康保険課 保険年金係（1階⑥窓口）

☎ 52-5809