

運動不足を解消したい！
でも時間を取ることが難しい！
まずは「プラス10分」から
始めましょう



プラス10分

達成のコツ



1. 気づく

身体を動かす機会が「いつなのか?」「どこなのか?」毎日の生活や環境を振り返ってみましょう。



2. 始める

今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。プラス10分から始めましょう。中でも、運動不足の解消にはウォーキングがおすすめです。まずは1日10分（約1,000歩）から始めて、慣れてきたら、時間を長くしたり、歩幅を大きくしたり、呼吸法も意識してみましょう。



（歩いて買い物や犬の散歩）



（キビキビと掃除や洗濯）



（階段の利用）



3. つながる

家族や仲間と「プラス10分」を共有しましょう。会社単位でのウォーキングイベント実施も効果的!アプリなどで歩数を計測し、ランキング形式で共有することで楽しみながら継続できます。

また、会社が定めた歩数を達成するごとに学校給食を届けることができる「寄付つきウォーキングイベント」実施事例も増えています。寄付をつけることで社員の1日の平均歩数が約1000歩増えたというケースも!自分のためだけでは続けられないけど、「誰かのために」が、モチベーションに繋がります。