

+10 から始めてみませんか

問 健康推進課 ☎62-1235

+10（プラス・テン）とは、今よりも10分多く体を動かすことです。



10分なら
できるかも！

● 10分間の目標設定をすすめる理由

国立健康・栄養研究所がおこなった調査では、「1日3,000歩（30分間）を歩くことができる」と答えた人は2%ですが、「1日1,000歩（10分間）を歩くことができる」と答えた人は61%でした。

10分間というハードルの低さが行動への移しやすさに繋がります。

● +10による健康効果

+10を毎日の習慣にすると、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。これにより「死亡リスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」低下させることが可能という研究結果があります。

● いつ+10しますか

～すきま時間を見つけましょう～

+10を実践するために、仕事や家事など日常生活のちょっとした合間（すきま時間）を使うことを意識してみましょう。

通勤・職場で	● 自転車や徒歩で通勤する ● 階段を使う ● 仕事の合間にストレッチをする ● お昼休みにウォーキングをする など
家庭で	● 徒歩10分以内は歩くようにする ● 家事をこまめにする ● 子どもと屋外で遊ぶ ● テレビを見ながら筋トレやストレッチをする など

家庭血圧測定

問 健康推進課 ☎62-1235

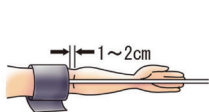
誰もが手軽に血圧測定できるようになった一方で、「測定するたびに血圧の値が変わるので、どれが本当の血圧なのかわからない」と感じる人も少なくありません。

血圧は、日中活動しているときは高く、就寝中は低くなるのが自然な動きです。また、怒っているときと穏やかな気持ちでいるときでも血圧は変わります。自分の血圧が高いかどうかをきちんと調べるには、毎日できるだけ同じ時間帯、同じ環境で測定し、平均を出すことが大切です。

家庭血圧を測るタイミングは、起床後1時間以内と就寝前の2回行うことをおすすめします。

ただし、散歩や運動の直後に測ったり、極端に寒い場所で測ったりすると、正しい値にはなりません。また、値が気に入らないからと納得する値が出るまで何回も測るのもやめましょう。

腕帯の正しい巻き方



測定時の姿勢



測定のタイミング



- 起床後1時間以内
- 1～2分の安静後
- 排尿後
- 食前、服薬前



- 就寝前
- 1～2分の安静後

健康成人の一日の血圧の推移



家庭での測定は、診察室など医療機関で測るときよりもリラックスしやすいため、治療の必要性を判断するために重視されます。家庭血圧を毎日測定し、自分自身で体調の変化に気が付けるようになりましょう。