



スイッチテン

ブレイクサーティー

SW10とBK30でもっと元気に健康に！

活動的な生活を送ることで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、ロコモ・寝たきりなどになるリスクを下げることができます。



厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業) 「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的 根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班(令和6年度) より

1日あたりの座位時間を 減らしましょう



1日の座っている時間が長いほど、健康リスクが高まります。

座りすぎ習慣は肥満、動脈硬化、心疾患、糖尿病、大腸がんなどのリスクを高めます。

立って仕事をするなどの工夫をしましょう。



30分に1回は 立ち上がりましょう



1回あたりの座っている時間の長さも、健康リスクを高めます。

座位をやめて立ち上がり、からだを動かすだけで、消費カロリーは2倍！ こまめに立ち上がるだけで、死亡リスク減！

座位⇒立位⇒からだを動かしましょう。



余暇時間に筋トレを 休日にスポーツを



余暇時間に運動することで、健康効果がさらにアップ。

息が弾み汗をかく程度の運動を、1週間に60分、実践することを目指しましょう！

運動を楽しむことで、体力向上、リフレッシュ。



運動の強度や量を 調整し、可能なもの から取り組みましょう

