

## ○+10（プラス・テン）で健康寿命※1をのばしましょう

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、脳卒中、ロコモ※2、うつ、認知症などによるリスクを下げるすることができます。

また、教育庁本庁の10月の衛生管理目標は「あと10分まずは続けて運動習慣」です。お彼岸を過ぎてから、風が涼しくなり運動をしやすい気候になりました。今より、10分多くからだを動かしてみよう。

※1 健康寿命：2000年にWHOが提唱。「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」として定義されている。

※2 ロコモ＝ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒、骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護は必要となる危険性が高い状態を指しています。



### 1. +10分の運動を始めてみましょう

通勤でのウォーキングや階段使用、家での掃除やながら運動、買い物や近所の散歩などで+10分の運動を行ってみよう。



自転車や徒歩で通勤する。



仕事の合間に体操をする。



エスカレーターやエレベーターではなく階段利用。



遠くのスーパーを利用する。  
ウィンドウショッピングをする。



床拭き・風呂掃除で体を動かす。



TVを見ながらストレッチをする。



公園や運動施設を利用する。

### 2. おうちで+10超リフレッシュ

こちらから、動画の視聴ができます。



健康寿命をのばそう  
SMART LIFE PROJECT



<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>

#### 認知症予防の鍵は大腿四頭筋を鍛える

運動の実施は、認知機能を向上させるために有効であることが明らかになっています。

認知症の予防には、太ももの表側の大腿四頭筋が鍵となります。体の中で最大の筋肉で、使わないと基礎代謝が落ち、免疫力低下にもつながります。

参考文献：国立研究開発法人  
国立長寿医療研究センター

スマート・ライフ・プロジェクト※3が推奨する「毎日+10分の身体活動」をおうちで簡単に実践できるように、近畿大学准教授の谷本道哉先生と一緒に考えた体操プログラムです。谷本先生と一緒に、おうちで気軽に、楽しく、運動不足を解消し健康的な毎日を目指しましょう

※3 スマート・ライフ・プロジェクト：「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目標とした国民運動。

参考文献：厚生労働省「いつでもどこでも+10」・「スマート・ライフ・プロジェクト」

### 3. 歩こうみやぎウォーキングチャレンジ2023」実施中(令和5年7月1日～令和5年12月31日)

公立学校共済組合宮城支部では、組合員の生活習慣の改善と運動習慣のきっかけをつくり、メタボリックシンドローム(内蔵脂肪症候群)を予防し、健康の保持増進を目的として実施しています。

実施期間の1日毎の歩数を「ベネワン健康」アプリで計測し、月毎の合計歩数に応じた健康ポイントが付与されます。獲得ポイントによって、商品やサービスと交換できます。例)amazonギフト券、スターバックスギフト券など。まだまだ、期間があります。是非、ご参加いただき、健康づくりに取り組みましょう。

#### 【参加方法】

ログインはこちらから



- ①ベネアアカウントの登録 URL 又は QR コードからログインしてください。

URL:[https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo\\_service\\_code=hp](https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo_service_code=hp)

- ②「ベネワン健康アプリ」をアップルストアまたは Google Play からダウンロード

【ポイント付与の一例】 ※ 実施期間中は、月毎の合計歩数に応じた健康ポイントも付与されます！

- ・初回ログイン時(初めてのログイン)⇒100P付与(自動付与)
- ・8,000歩達成 ⇒ 2P付与(自動付与) ・10,000歩達成 ⇒ 3P付与(自動付与)



【ベネワン健康アプリ】

### ○健康診断結果を見て生活を振り返ってみましょう

今年度の定期健康診断を受診された方には、その結果が届いていることと思います。健康診断の結果の項目一つ一つを振り返ってみましょう。



**A(異常なし)判定:**健康でとても良いです。昨年と比べていかがですか？値が少し高くなっていませんか？代謝は年々低下していきます。これからも健康でいられるよう、「食生活の振り返り」や「筋力は落ちていないか」など、日々の生活で気を付けてみましょう。

**B(経過観察)判定:**まだまだ治療する程ではないですが、正常高値です。代謝も年々低下していくので、昨年と同じ生活をしていると、体重は増えていきます。食事や運動について振り返り、生活を変えてみましょう。

**C(要再検)判定:**早期発見を目的とした基準になっているので、少し厳しめの判定です。場合によっては、「これくらいの値で再検査をするの？」と思うかもしれません。しかしながら、「悪いことを確認する」ことや、早期発見・早期治療に繋がる事もありますので、再検査を受けましょう。併せて、生活習慣を見直しましょう。

**D(要医療)判定:**体調は悪くありませんか？また、症状が出ていなくても、早期治療が大事です。場合によっては、「一生薬を飲むのが嫌だ」、「悪いことを確認したくない」と言うことから、受診を先伸ばしにする方もいるかもしれません。脂質・血糖・血圧などは治療が遅くなると、血管ダメージが大きくなり、入院治療が必要になったり、治療後も麻痺などの後遺症が残る場合もあります。「早く治療しておけば良かった」と後悔することが無く、いつまでも元気に働くことができるよう、必ず医療機関を受診しましょう。



「どこの医療機関に行けばよいか迷う時は・・・」

●みやぎのお医者さんガイド(宮城県ホームページ)

<https://miyagiioishasan.pref.miyagi.jp/cond/cond?id=BASE01>

医療機関の一覧、詳細(場所、診察曜日・時間)案内



調べたい条件で検索できます。

1. 「診療科目」と「所在地」をチェック
2. 検索ボタンをクリック

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 について】

年間目標は『 **いきいきと働きやすい職場づくり** 』

10月～12月の目標は「 **あと10分 まずは続けて運動習慣** 」です。

※本庁の衛生管理目標ではありませんが、本庁以外の所属でもご参考ください。