

健保だより

令和6年9月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1097号
(令和6年9月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

プラス10分で健康づくり

運動によって代謝を高めるのに最も適しているのは9月から11月と
言われています。今年の夏は猛暑日が続き、運動不足だった方も、
少しずつ体を動かし、健康づくりに取り組みませんか。

毎日プラス10分

日常生活の中で今より10分多く体を動かしてみましよう。

「10分=約1000歩」とされており、プラス10分体を多く動かすことで、死亡、
生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることが分かっています。

手軽にプラス10分

いつ、どこで、どんなプラス10分をできるか日常生活や環境を振り返ってみましよう。



ラジオ体操



1駅歩いてみる



自転車通勤



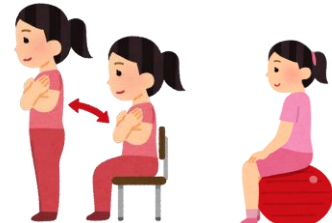
階段を使う



歩いて買い物



テレビや動画を見ながらストレッチ、筋トレ等



無理なく、楽しくプラス10分

- ご自分の体調にあわせて、無理なくできることから始めてみましよう。
- 家の近くの公園で散歩してリフレッシュしたり、地域のスポーツイベントへの参加、
ウィンドウショッピングなど、楽しみながら体を動かしましよう。



【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンから見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード

