



Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）
☎0291-34-6200

最近、運動していますか？



プラステン
今より10分多くからだを動かそう: **+10**のご案内です

【+10（プラステン）の例】

- ・家事や歯磨きなどで立っているとき→ **つま先立ちで+10!**
- ・テレビを見るなどで椅子に座っているとき→ **足の上げ下げで+10!**
- ・ちょっと遠くの駐車場に停めて目的地まで歩く→ **歩数アップで+10!**
- ・歩くときに歩幅を広く、速く歩く→ **活動量アップで+10!**

※ご自身の身体状況に合わせ、無理のない範囲で行ってください。



成人の目標1日歩数は 8,000 歩です。

歩数計や携帯電話、スマートフォンの機能を活用して、ご自分の歩数をチェックしてみてください。茨城県が作成した「元気アップ!リいばらき」を活用すると、歩いた分だけポイントが貯まり、景品と引き換えることができます。

この機会にぜひ登録してみてください。

※ダウンロードは右のQRコードより可能です。

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



寒い時期が続きますが、じっとしている時間を減らし、+10を目指しましょう。

出張型! 地域健康づくり教室 ～ 地域で健康づくりを始めよう ～

【地区の集会やサロン、市内の団体様向け】

血圧・体組成測定、高血圧予防、感染症予防などの健康講話を聞いたり、ストレッチ・体操を一緒におこないませんか? 費用は無料、内容はご要望に応じて決定します。

ご興味がありましたら、健康増進課（☎0291-34-6200）までお問い合わせください。