

# 健康だより Vol.41

～+10（プラステン）・ロコモティブシンドロームの特集です～

令和7年10月1日発行  
宮城県教育庁福祉課福祉健康班  
公立学校共済組合宮城支部

## ○+10(プラステン)

厚生労働省では、健康づくりのために「+10（プラステン）」を合言葉に、今より10分多くからだを動かすことを推進しています。

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命がのびます。

「+10」によって、以下の疾患を低下させることが可能なことが、示唆されています。

- 死亡のリスクを2.8%
- 生活習慣病発症を3.6%
- ガン発症を3.2%
- ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%

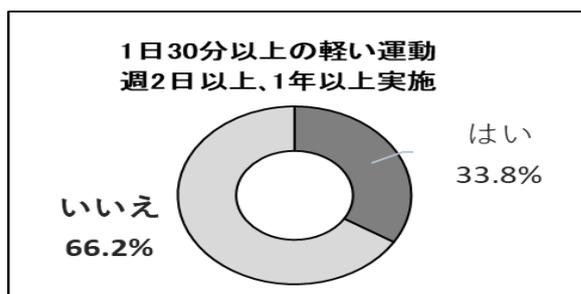
「+10」を1年間継続すると、1.0～2.0kgの減量効果が期待できます。

適度な運動



毎日プラス10分の  
身体活動

## ○2024年宮城県教職員定期健康診断問診事項の結果



運動習慣がある方は  
3割と少ない！！

## ○+10(プラステン)をしてみましょう

### 1. 生活活動に

- ・ 駅や職場で階段を使う
- ・ 一駅手前で降りて歩く
- ・ 昼休みに10分散歩する
- ・ 休憩時間にラジオ体操をする
- ・ 床掃除やお風呂掃除などの家事を積極的に行う

忙しい方は、  
通勤や外出の移動を運動に  
変えてしまうのがお勧めです！



### 2. すきま時間に

- ・ 歯磨き中や湯舟にお湯を溜めている間にスクワットをする
- ・ トイレに行ったら1つ体操をする（腕を大きく回す・股関節を伸ばす等）
- ・ テレビを見ながらストレッチをする

### 3. 座りっぱなしを解消

- ・ 席から遠いプリンターを使うことで、少しでも歩く
- ・ スマートフォンや飲み物を取って遠くに置き、少しでも立ち上がる

平日1日総座位時間8時間以上の割合  
(平成25年厚生労働省国民健康・栄養調査結果より)  
**男性38% 女性33%**

スマート・ライフ・プロジェクト「健康寿命をのばす」ためのテーマ「適度な運動」についてのマーク  
POP : <https://kenet.mhlw.go.jp/slp/tools/slp-theme-mark/index>

出典：厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト「毎日+10分身体を動かそう！」  
[https://kenet.mhlw.go.jp/slp/tools/web\\_learning/walk](https://kenet.mhlw.go.jp/slp/tools/web_learning/walk)

## ○ロコモ (ロコモティブシンドローム)

「立つ」「歩く」といった身体能力(移動機能)が低下している状態のことをロコモ(ロコモティブシンドローム)といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。現に、ロコモが要因で要支援・要介護になった人は全体の約25%を占めています。

ロコモを防ぐには、若いころから適度に運動する習慣をつけ、健康寿命を延ばすことが重要です。



## ○ロコモチェックしてみましょう!

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

### 《判定》

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

結果はいかがでしたか?

いきなり1万歩歩いたり、ジム通いをしなくても大丈夫です。

まずは、+10(プラステン)を行い運動を継続しましょう!



出典:厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト みんなの健康づくり「ロコモをご存知ですか?」  
<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/minna/locomo/index>

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス: [hukurf@pref.miyagi.lg.jp](mailto:hukurf@pref.miyagi.lg.jp)



## 【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標(10月~12月)】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

からだの目標 『今よりも運動時間をプラス10分(プラス10)』

こころの目標 『適量アルコールで、肝臓と飲酒運転のリスク管理!』