

毎日

プラス10分

2023年9月

からだを動かしましょう！

管理栄養士

南本通調剤薬局所属

栗岡美紅

★運動は毎日していますか？

札幌市の資料によると、運動習慣のある市民は28%程度しかいないそうです。

生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症など）を予防・改善するだけでなく

健康寿命を延ばして、長く元気に過ごすためにも「プラス10分」体を動かしてみませんか？

プラス10分でなにしよう？

～体重別の10分で消費できるカロリー～

ウォーキング

（買い物や徒歩での通勤もGOOD!）



| | |
|------|--------|
| 50kg | 26kcal |
| 60kg | 32kcal |
| 70kg | 37kcal |

ストレッチ

（ラジオ体操もおすすめ★）



| | |
|------|--------|
| 50kg | 22kcal |
| 60kg | 26kcal |
| 70kg | 31kcal |

掃除

（家事も運動になります!）



| | |
|------|--------|
| 50kg | 29kcal |
| 60kg | 35kcal |
| 70kg | 40kcal |

歩数も意識してみよう！

～日常生活の1日の歩数～

男性



20～64歳
現状 7,864 歩
目標 8,000 歩

65歳以上
現状 5,396 歩
目標 6,000 歩

女性



20～64歳
現状 6,685 歩
目標 8,000 歩

65歳以上
現状 4,656 歩
目標 6,000 歩

現状値）令和元年 国民健康・栄養調査結果より

目標値）健康日本 21(第三次) 身体活動・運動部分野に関する目標項目より

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！



ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）