

これならできる！私の

プラス10

あなたももしかしてロコモ？
ロコチェックしてみよう！

今より**10分**多く
からだを動かそう



野洲市観光PRキャラクタードウタクくん

- ☐ 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

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（ロコモティブシンドローム）の心配があります。

参考：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

毎日の生活で **プラス10**



ラジオ
体操で
+10



筋トレで
+10



階段で
+10



ウォーキングで
+10

おうちで **プラス10**
超リフレッシュ体操



体操を知りたい人は…
ストレッチや筋トレも！

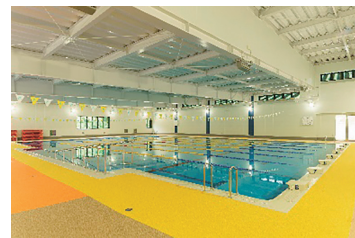
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。
外出機会が減ると、身体活動量も減りがちなので、座っ
ていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時
間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

野洲市で **プラス10** できる場所は？
裏面をチェック！

参考：厚生労働省 コロナ下での「新・健康生活」のススメ
厚生労働省 スマートライフプロジェクト
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

野洲で プラス10



・野洲市健康スポーツセンター サンネス

大篠原3333番地6

TEL：077-596-5964

トレーニングジム、温水プールや温浴施設を備えており心身のリフレッシュをしていただけます。

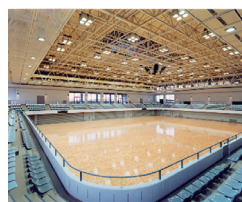


・野洲市総合体育館

富波甲1339

TEL：077-587-3477

快適なスポーツステーションとして多種多様なスクールを実施。また



カジュアルにスポーツを楽しんでもらうためフリースポーツタイムなども開催しています。

教室などの募集は、市広報紙などでお知らせします。

トレーニング室は「人生100年時代を見据えた心身を育む場」として、中高年の健康と体力保持を主としたコンセプトとなっています。

・中主B&G海洋センター・市民グラウンド

六条460番地

TEL：077-589-5100

体育館、グラウンドの貸館予約や、夏にはプールを運営しています。

海洋スポーツの振興普及には力を入れており、マリーンスポーツフェスティバルやドラゴンカヌー大会を開催しています。



・BIWA-TEKUアプリ

各市町が実施するモバイルスタンプラリーや、バーチャルウォーキングラリーへの参加、また各種健診の受診や、健康に関する目標を達成すること、体重・血圧等の身体情報登録で、健康ポイントをためることができるスマートフォンアプリです。

インストールすることで、様々な健康関連のイベントに参加し、その参加ポイントを貯めて各市町の提供する商品に応募することができます。

野洲市も参加！



BIWA-TEKU
ピワテク



<https://www.biwateku.jp/>



問い合わせ先

野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会 ～ 歩こう 動こう 1・2！ 1・2！～
(事務局 野洲市健康推進課) TEL：077-588-1788 / FAX：077-586-3668

R4年3月改訂