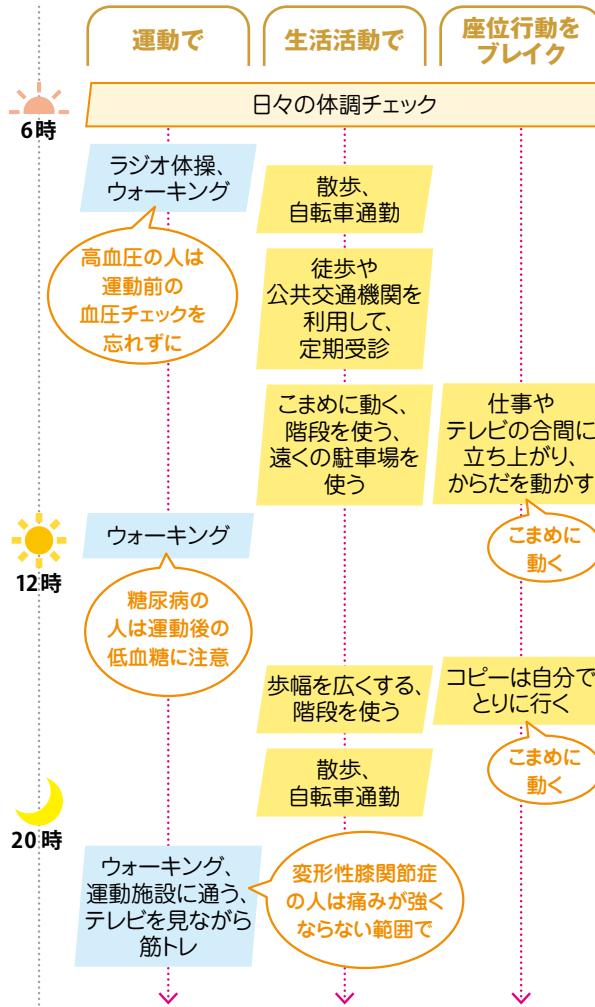


スイッチ・テン ブレイク・サーティー いつでもどこでもSW10、BK30



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることがあるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病状の変化や痛みのある場合は、医療機関に相談を。



慢性疾患を有する人のための 身体活動・運動の進め方

SW10とBK30で、元気に健康に



不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでもスイッチ(切り替え)しましょう。

プラス・テン 座りっぱなしをやめて+10



じっとしている時間を
定期的にブレイク(中断)しましょう。

例えば30分に1回、3分程度立ち上がって
からだを動かしましょう。

2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、
変形性膝関節症などの慢性疾患を有する人でも、
定期的に健診を受け、医療機関にかかり、状態を把握しながら、
運動・スポーツの種類・強度・時間・頻度を選べば、
安全・安心、そして効果的な健康づくりが期待できます。

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的
根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班（令和6年度）

STEP 1 最初にチェック

このガイドは、疾患があるものの安定している人や、疾患予備群の人向けです。

★1年内に健診を受けていて、
健康状態に問題のない人

★定期的に医療機関にかかっていて、
疾患はあるものの安定している人

そうでない人、ご自分の状態がわからない人は、まずは健診機関や医療機関に相談してください。

次の状態の人は、医師に相談してください。

2型糖尿病	●合併症がある人 ●低血糖を起こすことがある人（特に血糖降下薬やインスリンを使用している人）
-------	---

高血圧	●血圧が180/110mmHg（家庭血圧では160/100mmHg）より高い人
-----	---

脂質異常症	●運動後にひどい筋肉痛や足のつりがある人
-------	----------------------

変形性膝関節症	●運動をすると悪化する痛みや、高度の変形がある人 ●歩行や日常生活動作が不安定な人
---------	--

STEP 2 に
進みましょう。

STEP 2 さあ運動！ その前に…

身体活動に取り組む前に、このチェックシートを活用してください。

1	医師から「心臓病」または「高血圧」と指摘されたことがありますか？	はい (心臓病・高血圧)	運動制限がありますか？	はい	制限の範囲で行ってください（STEP 3へ）。わからない場合は受診してください。
2	「心臓病」「高血圧」のほかに慢性疾患がありますか？（既往も含む）	はい	運動制限がありますか？	はい	
3	過去に手術歴がありますか？	はい	運動制限がありますか？	はい	
4	慢性疾患で薬を飲んでいますか？	はい	運動時に注意を要する薬がありますか？	はい	注意を守って運動してください（STEP 3へ）。わからない場合は受診してください。
5	安静時、日常生活時、運動中などに「胸の痛み」を感じことがありますか？			はい	
6	めまいのためにバランスを崩すことがありますか？ または、この1年間に意識を失ったことはありますか？			はい	
7	運動を行うことで悪化しそうな骨・関節・軟部組織（筋肉・靭帯・腱）の問題がありますか？（1年以内の既往も含む）			はい	医療機関を受診してください。解決済みの場合はSTEP 3へ。
8	医師から「医学的監視下で運動をするように」と言われたことがありますか？			はい	

*いずれの問も「いいえ」の場合は、STEP 3 に進んでください。

STEP 3 今の活動状況はどのくらい？

1 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日にどのくらい行っていますか？

（ ）分

→ 現状に応じて、SW10から始めて、1日30分、意識してしっかりからだを動かしましょう。それ以外の生活活動も含めて、1日40分から60分の身体活動を続けましょう。



2 日常生活において、30分以上座り続けることはありますか？

はい → 座りっぱなしはやめて、30分に1回は立ち上がり、からだを動かすことをお勧めします。

いいえ → GOOD! その習慣を続けてください。



STEP 4 SW10から始めて、1日40分から60分以上を目指そう!

高血圧や2型糖尿病、脂質異常症などを有していても、元気にからだを動かすことで、健康寿命をのばせます。



*高齢者版、成人版アクティブライフガイドを参照。