

28

いつもの運動より プラス10分を心掛けよう

「+10 (プラステン)」とは、いつもより10分多く身体を動かすことです。+10を行うことで、死亡リスクを2.8%、生活習慣病発症率、がん発症率をともに3.6%低下させると言われています。階段の上り下りや散歩など、1日10分多く身体を動かすことを心掛けてみましょう。

