

まずは、10分間
歩くことから!

プラス・テン
+10



今よりも10分多く、
からだを動かすだけで、
健康寿命延伸につながります!
+10で健康を手に入れましょう!



+10の効果

死亡のリスク	-2.8%
生活習慣病の発症	-3.6%
がんの発症	-3.2%
ロコモ・認知症の発症	-8.8%

