

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%

