

# +10 minit aktiviti setiap hari pada bila-bila masa dan di mana jua anda berada.

Lihatlah di mana anda boleh tambah 10 minit aktiviti di dalam kehidupan seharian.



## Untuk keselamatan anda

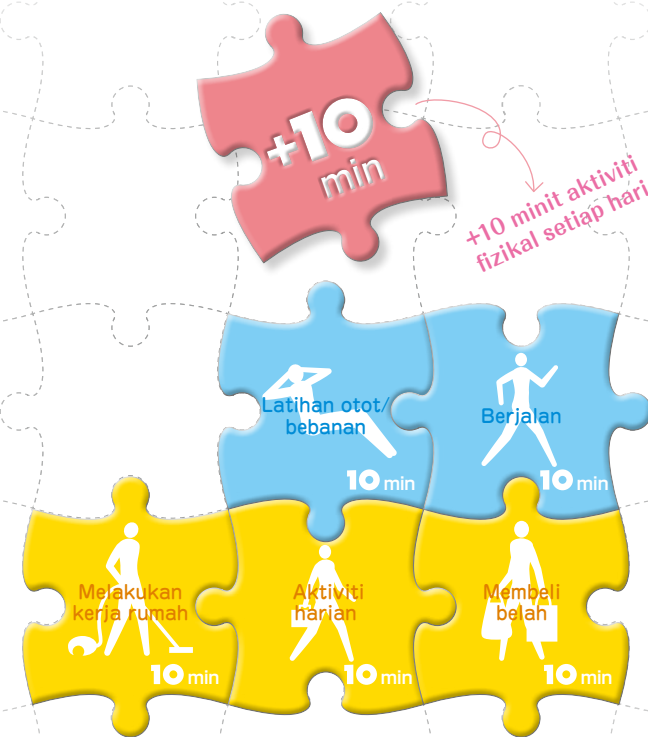
Walaupun aktiviti fizikal adalah asas untuk kesihatan yang baik, namun ia boleh mengakibatkan kemalangan dan kecederaan pada masa tertentu. Kami menasihatkan anda agar dapat memberi perhatian terhadap perkara-perkara berikut:

- ✓ Anda harus meningkatkan tempoh masa senaman sedikit demi sedikit.
- ✓ Jangan bersenam apabila anda berasa letih, sakit, cedera atau mengalami masalah yang menghalang anda dari melakukan senaman.
- ✓ Jika anda mengalami kesakitan atau kecederaan, pastikan mendapat nasihat dari pegawai perubatan, pegawai pemakanan atau pegawai kesihatan dan kecergasan yang diiktiraf.



# Panduan Aktif

—Garis Panduan Rasmi Aktiviti Fizikal Untuk Promosi Kesihatan, Jepun—



Jom bergerak +10 minit setiap hari untuk kekal sihat sepanjang hayat ※1

Aktifkan diri agar dapat menikmati kehidupan yang sihat. Aktiviti fizikal mengurangkan risiko untuk mendapat diabetes, sakit jantung, strok, kanser, sindrom lokomotif※2, mengurangkan kemurungan dan demensia. Oleh itu, mengapa anda tidak cuba untuk terus aktif dengan tambahan 10 minit setiap hari?

※1 Apakah maksud "sihat sepanjang hayat" (*Healthy life expectancy*)?

Merujuk kepada *Health Japan 21 (2nd term of the National Health Promotion Movement)* dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*WHO*), konsep "sihat sepanjang hayat" merujuk kepada keupayaan seseorang untuk hidup sihat dan mencapai apa yang diinginkan tanpa mengalami demensia nyanyuk atau terlantar sakit.

※2 Apakah maksud "sindrom lokomotif" (*Locomotive syndrome*)?

Konsep sindrom lokomotif merujuk kepada warga emas yang memerlukan perkhidmatan penjagaan kesihatan diri kerana pelbagai gangguan kepada organ lokomotif (otot, tulang atau sendi) atau mempunyai faktor risiko gangguan tersebut.



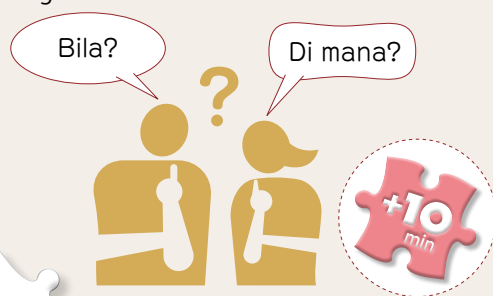
# Jom, mulakan dengan +10

Untuk memastikan sihat sepanjang hayat, aktifkan diri dengan menambah 10 minit lagi aktiviti fizikal setiap hari.



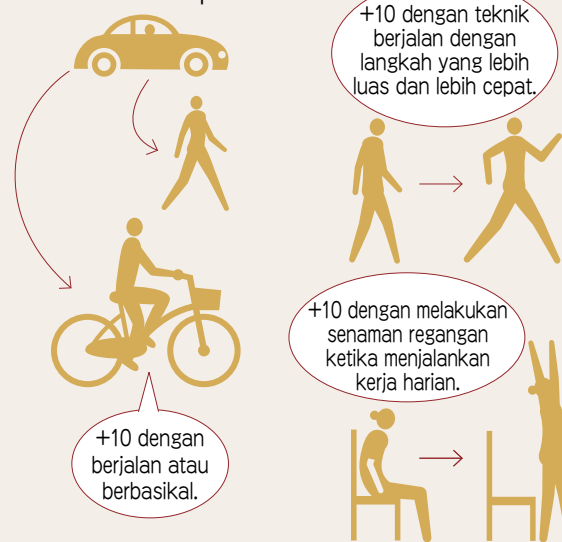
## 1 Perhatikan, apa yang perlu dilakukan!

Di dalam kehidupan seharian, anda mempunyai banyak peluang untuk menjadi aktif. Cari bila dan di mana anda boleh bergerak selama 10 minit lagi.



## 2 Mulakan sekarang!

Langkah pertama untuk menjadi sihat adalah untuk bergerak lebih lama dan lebih cergas daripada apa yang anda lakukan sekarang. Mulakan dengan menambah 10 minit aktiviti setiap hari.



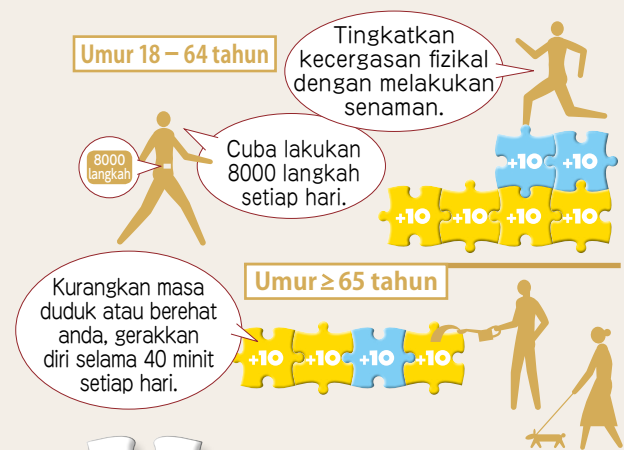
\*\* Amalan senaman: Melakukan senaman sekurang-kurangnya 30 minit sehari dengan kekerapan 2 kali seminggu sejak setahun yang lalu.

# Langkah pertama anda untuk kehidupan yang sihat!



## 3 Teruskan usaha!

Sasaran anda adalah untuk bergerak selama 60 minit setiap hari (40 minit untuk warga emas). Hidup cergas!



## 4 Lakukan bersama-sama!

Kongsi +10 anda dengan rakan dan keluarga. Adalah lebih menyeronokkan jika dapat berkongsi aktiviti anda dengan orang lain.



Nikmati keseronokan ketika melakukan aktiviti bersama-sama.