

# あなたは大丈夫？ 生活習慣チェック

下記の項目のうち、あてはまるものに✓をいれてください。

- 運動不足だと実感している
- つい階段での移動を避けてしまう
- 1日の歩数は7,000歩未満が多い
- 継続して行っているスポーツは無い
- 移動には車をよく使う

**3個以上当てはまる方は要注意！**

日頃から、通勤以外は歩かないという方は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調をみながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。万歩計や携帯アプリを活用して、楽しみながら歩いてみるのもオススメです。



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

運動コース<sup>5</sup>

