

あなたの1日の歩数は平均よりも上?下?

普段の生活で

# 歩数を増やす

今より **プラス10分** = **1,000歩** を意識してみよう!

## 1日の歩数を増やすには…

「ここだけは歩こう」「ここは階段を使おう」という場所を決めよう

生活習慣病予防には  
**週23Exが目安**



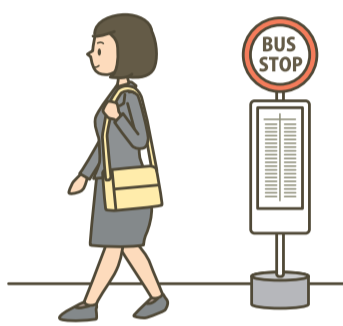
Exとは? 身体活動の量をあらわす単位です。厚生労働省「エクササイズガイド」では生活習慣病予防の目安として週23Exの身体活動をすすめています。

### 通勤途中の1EX



20分で2,000歩

自家用車より公共交通機関!できるだけ歩く



20分で2,000歩

バス停などは一つ手前で降り、一つ先から乗る



上り8分、下り20分

エスカレーターを使わず階段を使う

### 職場での1EX



上り8分、下り20分

エレベーターを使わず階段を使う



1分で100歩、20分

コピーなどは自分で要件があれば自分で出向く



20分で2,000歩

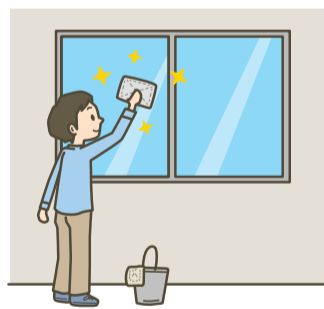
タバコで一服よりも散歩で気分転換

### 家庭生活の1EX



20分で2,000歩

車でまとめ買いよりも徒歩や自転車でこまめに買い物



16~20分

掃除や洗濯などの家事をこまめにやる



15分

子どもと遊ぶ

### 帰宅後や休日の1EX



20分で2,000歩(速歩だと15分)

近所を散歩する



20分で2,000歩(山登りだと8分)

休日には遠出をしてみる

めざせ  
1万歩!



平均歩数は「令和元年 国民健康・栄養調査」より

日常生活の中に  
うまく組み込むことが  
ポイントです

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>9</sup>

