

# 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。

