

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

タバコで一瞬よりも
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
徒歩や自転車でごまめに買い物



16~20分

掃除や洗濯などの
家事をごまめにやる



15分

子どもと遊ぶ

帰宅後や休日の1Ex



20分で2,000歩(散歩だと15分)

近所を散歩する



20分で2,000歩(山歩きだと8分)

休日には遠出をしてみる



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
推進宣言

運動コース⁹

