

無 料 ジ ム

効果的に**“脱メタボ”**
エレベーターから階段に
変えて、活動量アップ！



例えば・・・
体重70kgの人が毎日5分、階段昇降すると

1年で1.3kg減らせます！

また筋肉がつくことで代謝が上がり、カロ
リー消費しやすい身体になっていきます。

生活の中で

階段を利用しましょう！



全国健康保険協会 愛媛支部

協会けんぽ