



運動

コース

意識一つで、
すべてが運動になる。

あなたは大丈夫? 行動習慣チェック



point!

☑ 下記の項目のうち、あてはまるものに✓をいれてください。
3個以上当てはまる方は**要注意!**

- ☑ 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運動は無い
- ☑ 移動には車をよく使う

- 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。
- 歩数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。

