

あなたも出来る！

体を動かすオススメ3選

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

まずはここから！

①



【ブレイク30】
30分に1回
立ちましょう！

座っている時間が長いほど
死亡リスクは増加！

立ち上がる等座っている時
間をこまめに中断できれば心
臓や血管の健康度が上がります！

出来ることから！

②

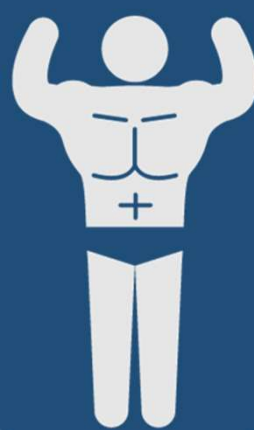


【プラス10】
普段より10分動く！

歩く、ストレッチ、ラジオ
体操などなど…まずは
出来ることから！これだけ
でがんや認知症など様々な
病気のリスクが下がります。
その次のステップとして、
働く世代は1日8,000歩を
目標に歩きましょう！

やればできる！

③



【ちょいトレ】
週2～3日の筋トレを
国が推奨！

筋トレが様々な病気のリスクを
下げること、メンタルの健康度も
上げることがわかっています。

ジムに行かなくても、ダンベル
を持たなくても大丈夫！自宅で
出来る簡単な筋トレ動画などは
たくさん出回っているので、でき
そうなものをやってみましょう！

適度な運動は、体が楽になったり、心が前向きになります
生活にうまく取り入れられれば良いことしかない！

始めるのは「今から」！！
ENJOY YOUR LIFE ♪