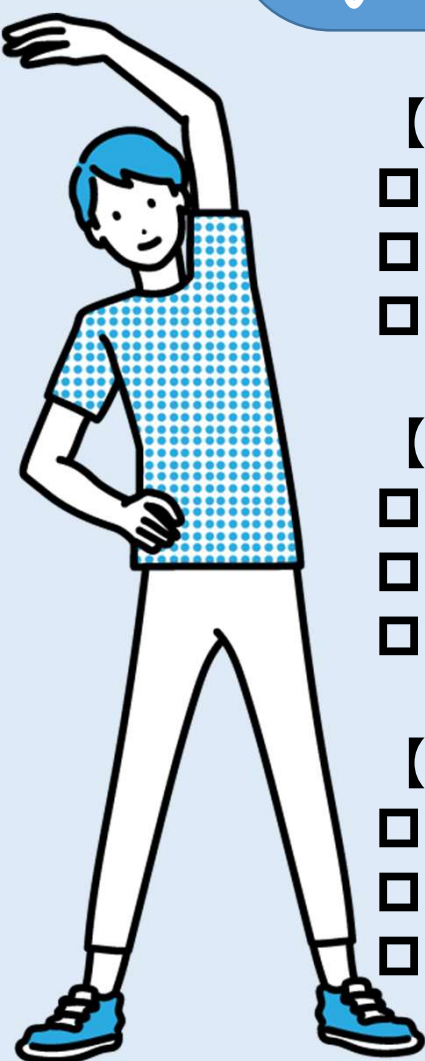


今日から始めましょう！

プラステン

+10分の運動

～今日から出来る！～
いくつか選んでやってみましょう



【通勤中】

- ☐ 早歩き
- ☐ 歩幅を広くする
- ☐ 階段を使う

【休憩中】

- ☐ 散歩
- ☐ ストレッチ
- ☐ ラジオ体操

【仕事中】

- ☐ こまめに立ち上がる
- ☐ 遠くのトイレを使う
- ☐ 階段を使う

【在宅中】

- ☐ テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- ☐ 掃除などの家事
- ☐ 歩いて買い物などへ出る



柏市では高血圧予備群が多いことが分かっています。高血圧をはじめとした生活習慣病は運動により予防・改善できる可能性があります。

運動はとても幅広く効果があります。まずは自分が出れるところから、日常に運動を取り入れていきましょう！

（「健康づくりのため身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）」より）