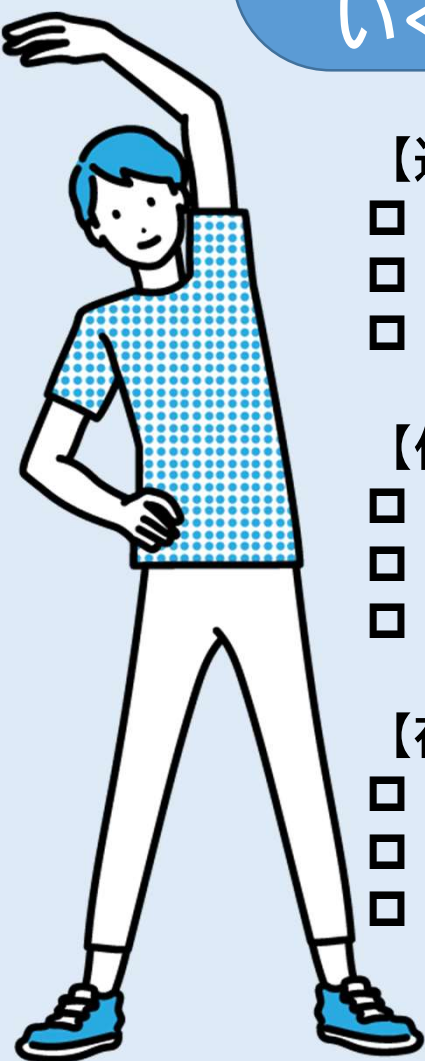


今日から始めましょう！

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軍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。まずは自分が出るところから、日常に運動を取り入れていきましょう！

詳しい運動に関する情報は右のQRコードから➡  
(健康づくりのための身体活動指針(厚生労働省))



柏地域健康だより R5

発行：柏地域・職域連記推進協議会事務局  
(柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256)