

今より  
10分

10分

多く体を動かそう！

今より10分多く体を動かすことを1年間継続すると…  
体重を**1.5～2.0kg**減らす効果が期待できる！

10分歩くと約1000歩！

生活の中に取り入れてみませんか？



## 通勤

- 行き帰りで5分ずつ遠回り
- 駅では階段を使ってみる
- 歩幅を広く、早歩きを意識



## 休日

- ちょっとした用事がある時は、車ではなく徒歩で行く
- 車で買い物に行く時には、一番遠い場所に駐車して歩く

1日の中で座っている時間が長いほど**死亡リスク**が増加

どんな強度でもいいので**身体活動を増やす**ことを意識



出典：健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～

柏地域健康だよりR7.9月号

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