



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

心筋梗塞

脳卒中



他の効果として…

- ・メンタルヘルス
- ・記憶力
が**向上**↑

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～