

10-①

意識して
身体を
動かそう!

生活習慣病予防の目安
男性 9000歩/日
女性 8500歩/日

足りない歩数は約1500歩!!

通勤



買い物



散歩



まずは+1500歩(15分間) 歩くことを目標に!

平塚保健専門学校
健康食生活科
保健師課程
保健師2年 佐野

をるの
運動
続け
ため

コツ

持久力を
高める運動



楽しく
アイパースで!

運動効果を
すぐに求めず、
気長に継続!

運動した記録を
つけてみましょう!

体調の悪い時は
休みましょう!

まずは手軽な速歩でエネルギー消費UP!