

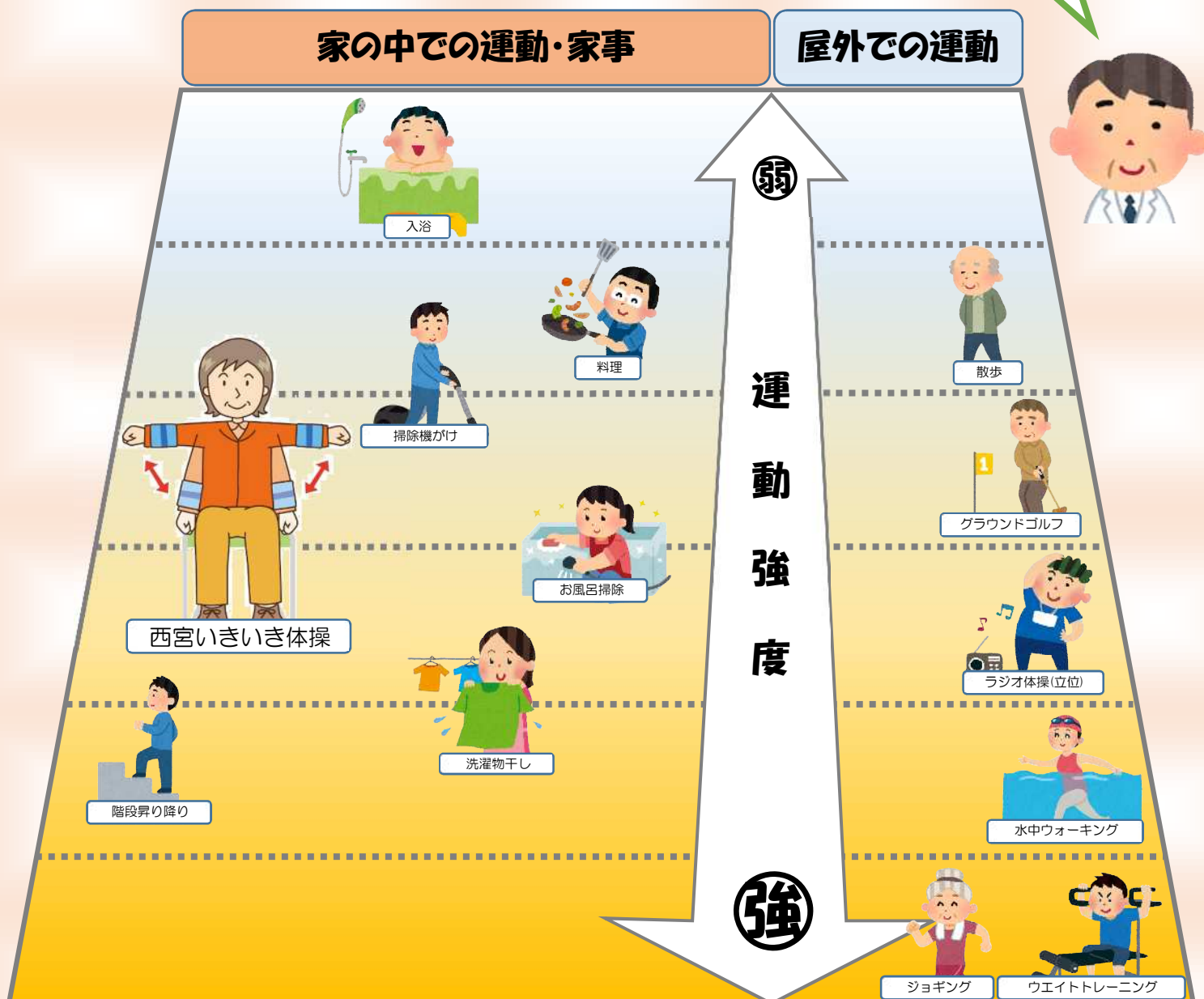
# 健康な体を維持するためには…

- ①寝るより座る、座るより立つことを心がけよう
- ②家事をキビキビ行おう
- ③積極的に階段を利用しよう

具体的には、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、**身体活動を毎日 40 分行う**ようにしましょう。**家事も立派な運動です。**

また、運動強度の高い身体活動を今よりも少しでも増やすことも大切です。例えば、今より毎日 10 分ずつ長く歩くようにすることも効果的です。

ただし、ご病気等をお持ちの方は、主治医と相談して活動量を決めてください



【引用文献】健康づくりのための身体活動基準 2013、健康づくりのための運動基準 2006 改定のためのシステマチックレビュー、国立健康・栄養研究所・改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』