

ポイント 軽く汗ばむ運動を30分以上実施する

望ましい運動の目安

1日に合計30分以上の運動(細切れでもOK!)

軽く汗ばむ運動(例)

ウォーキング
やジョギング



サイクリング



体操や
エアロビクス



水泳や
水中歩行



日常生活の中で活動を
増やすのもOK!

(例)

- ・エレベーターを使うのをやめて階段で上る
- ・買い物へ行くときに車で行くのを歩いて行く
- ・テレビ鑑賞は座らず、踏み台昇降運動をしながら見る

自分に合った方法を見つけましょう

運動の時間を作ることが難しい人は日常の中で動く工夫を!