

家事や運動などからだを動かすことで、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善、記憶力の向上にも役立つといわれています。忙しくて運動の時間がとれない方、運動は苦手という方も、今より少しだけからだを動かすことから始めてみましょう。

健康のための
身体活動
Check

START!

毎日合計
60分以上、
歩いたり
動いている

Yes

運動習慣が
ある

Yes

すばらしい! 家族や友達と一緒にからだを動かして楽しい時間を共有しましょう。

No

運動習慣とは1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っていること。

同世代の同性と比較して歩く
スピードが速い

Yes

目標を達成! さらにプラス10分でよりアクティブな暮らしを。

No

目標を達成まであと少し! 無理なくできそうなことから始めましょう。

No

運動習慣が
ある

Yes

ちょっと心配! いつでもどこでも、からだを動かすチャンスがあります。

No

同世代の同性と比較して歩く
スピードが速い

Yes

No

からだを動かす習慣づくりのコツ

無理のない範囲で行いましょう

ちょっとでも
動く

ちょっとずつ
動く

スポーツジムに通わなくても、毎日の生活の中でからだを動かすことができます。

たとえば

●散歩やラジオ体操

●歩幅を広くする、
階段を使う

●家事の合間や
テレビを見ながら
筋トレやストレッチ

●遠くのスーパーを
利用する

参考:厚生労働省ホームページ

Yakult Beauties

まずは日常生活の中で、今よりも少しでも身体活動量を増やしましょう。

自宅で

散歩で歩く時間を
10分(約1,000歩)
増やす。

週に1回、
草むしりや
どこか1か所の
大掃除をする。

仕事場で

階段を使う。

時々立ち上がって、
からだを動かす。

外で

歩幅を
広く

速く
歩く

目的地の一つ前の駅で降り
たり、いつもと違う道を使っ
たり、歩く時間を10分(約
1,000歩)増やす。

毎日からだを動かすことは、糖尿病・心臓病・脳卒中・ロコモ※、認知症などになるリスクを下げるといわれ、健康寿命を延ばすことにつながります。まずは、今より10分多く、からだを動かしてみませんか。

※「ロコモティブシンドローム」のこと。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

運動量は少なめに したいのでよく階段を 使おうにします。(1)	家の草むしりを10分 で済ませたい。運動 不足だと思いますH.N	運動量が足りていな ので、階段を速くは 走りたい。(2)	週4日テニスに あります。(3)	週6 ジムへ 。(4)	🎃	👻
ジムに行く頻度を 増やして習慣化させ たい。(5)	家の中でも座りすぎ ないようにして、こ れより掃除機をかけ たい。(6)	運動はしたくない から、全くしていません。 「何となく」したい。(7)	暑さもやわらいで、外 に散歩がしたい。(8)		🐱	

家事や運動などからだを動かすことで、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善、記憶力の向上にも役立つといわれています。忙しくて運動の時間がとれない方、運動は苦手という方も、今より少しだけからだを動かすことから始めてみましょう。

健康のための
身体活動
Check

START!

毎日合計
60分以上、
歩いたり
動いている

Yes

運動習慣が
ある

Yes

すばらしい! 家族や友達と一緒にからだを動かして楽しい時間を共有しましょう。

No

運動習慣とは1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っていること。

同世代の同性と比較して歩く
スピードが速い

Yes

目標を達成! さらにプラス10分でよりアクティブな暮らしを。

No

目標を達成まであと少し! 無理なくできそうなことから始めましょう。

No

運動習慣が
ある

Yes

同世代の同性と比較して歩く
スピードが速い

Yes

ちょっと心配! いつでもどこでも、からだを動かすチャンスがあります。

No

からだを動かす習慣づくりのコツ

無理のない範囲で行いましょう

ちょっとでも
動く

ちょっとずつ
動く

スポーツジムに通わなくても、毎日の生活の中でからだを動かすことができます。

たとえば

●散歩やラジオ体操

●歩幅を広くする、
階段を使う

●家事の合間や
テレビを見ながら
筋トレやストレッチ

●遠くのスーパーを
利用する

参考:厚生労働省ホームページ

Yakult Beauties

まずは日常生活の中で、今よりも少しでも身体活動量を増やしましょう。

自宅で

散歩で歩く時間を
10分(約1,000歩)
増やす。

週に1回、
草むしりや
どこか1か所の
大掃除をする。

仕事場で

階段を使う。

時々立ち上がって、
からだを動かす。

外で

歩幅を
広く

速く
歩く

目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。

毎日からだを動かすことは、糖尿病・心臓病・脳卒中・ロコモ※、認知症などになるリスクを下げるといわれ、健康寿命を延ばすことにつながります。まずは、今より10分多く、からだを動かしてみませんか。

※「ロコモティブシンドローム」のこと。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

運動量は少なめに したいのでよく階段を 使おう(1)	家の草むしりを10分 で済ませたい。運動 不足だと思いますH.N	運動量が足りていな ので、階段を速くは 走りたい(2)	週4日テニスに あります(3)	週6 ジムへ (4)	🎃	👻
ジムに行く頻度を 増やして習慣化させ たい!(5)	家の中でも座りすぎ ないようにして、 フレイル予防しよう A.Y.	運動はしたけれど、 汗ばら、全く足りません。 「もっと」頑張ります!(6)	暑さもやわらいで、 外に出かけて歩くおに けにしたいです!(7)		🐶	