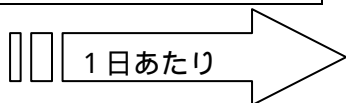


## Let's Try! 運動習慣のためのQ&A

### Q1. 健康のために必要な運動量は?

=日常生活の中で取り入れるのは=

普通歩行



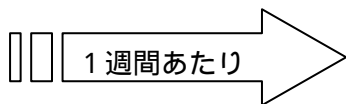
60分 約4km  
「ループコース」を1周

現在の歩数に、日常生活で意識されていない歩数(1日2,000~4,000歩)を加え、1日あたり約1万歩(1週間あたり約7万歩)を目標にしましょう。

日常生活の中で必要な歩行に加えて・・・

=運動として取り入れるのは=

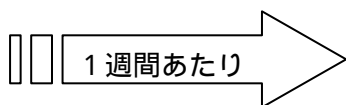
速歩



60分 約6km(20分×3日/週でも可)  
「ループコース」を1周半

内臓脂肪が気になる方(メタボリックシンドロームの方)は下記の運動を!

速歩



150分(15km)  
例えば 週に5日 30分/回

運動習慣のない方はこの5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。(例)週に30分程度 1日10分を3日/週位からスタート!!  
いきなり速歩が難しい方は、500m 間隔で早めに歩いたりゆっくり歩いたりするのも効果的です。

### Q2. 運動習慣を長続きさせるコツは?

歩数を歩行時間で覚えましょう! 10分間歩く(普通歩行)と約1,000歩です  
歩行は連続しなくても構いません。1日の合計が1万歩(1週間の合計が7万歩)になるようにしましょう

(「健康づくりのための運動指針2006」より抜粋)

### 健康診断を受けましょう!

高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、  
脳梗塞・心臓病などの大きな病気を引き起こします。健康診断でご自身の身体状況をチ  
ェックして、生活習慣の見直しに役立てましょう!