

特 定
保健指導
シリーズ

運動編

改訂版

まず **2kg** 減らすための

運動習慣

監修

ヘルス&ライフサポートTAK
NPO法人 保健科学総合研究会

代表
理事

保健師

齋藤 明子

自分の運動習慣を振り返って
該当するものに **✓** 印をつけてみましょう。

- 一日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上していない
- 一日の歩行時間(もしくは生活活動)が1時間以内である
- 電車に乗ると立っているより座る方である
- 同年代の同性と比較し、歩く速度が遅いほうである
- 歩くより車を使うことが多い
- 階段よりエスカレーター・エレベーターをよく使う
- 運動不足だと感じているが、何も行っていない
- 運動不足解消のため何か始めなければと思っている
- 運動不足解消のための取り組みをはじめて1か月以内である
- 運動不足解消のための取り組みをはじめて6か月以上経つ

適切な運動習慣で
メタボを
改善できるんだね!

