

## Wellset 9月号表紙 Quiz の答え

健康づくりのために、「18～64歳の人は歩行またはそれと同じ程度以上の強度の身体活動を、**毎日60分**以上行う」ことが望ましいとされています。

また、18～64歳の運動の基準は、「息が弾み汗をかく程度の運動を**毎週60分**行う」こととされています。

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)

## 体を動かすちょっとした工夫をしてみませんか？

●家の近くの公園や運動施設を見つけ  
て利用しましょう。

また、家の近くに遊歩道やサイクリング  
を楽しめる自転車レーンがあったら活  
用してみましょう。

●エレベーターやエスカレーターを使わ  
ずに、階段を歩いてみませんか？

買い物や食事に行く際も遠回りして歩  
数を増やしましょう。

歩数の目標を決めて取り組んでみま  
しょう。

●ラジオ体操やテレビ体操を、家族で  
はじめてみませんか？

また動画サイトでエクササイズ動画を見  
ながら運動するのもおすすめです。

●テレビなどを見なが  
ら、「ながらストレッチ」  
「ながら筋トレ」してみ  
ませんか？



●1駅手前で降りて歩  
いて帰ったり、自転車  
や徒歩を取り入れた通  
勤にしてみませんか？



●歩幅を広くして、  
いつもより速く歩い  
てみませんか？

