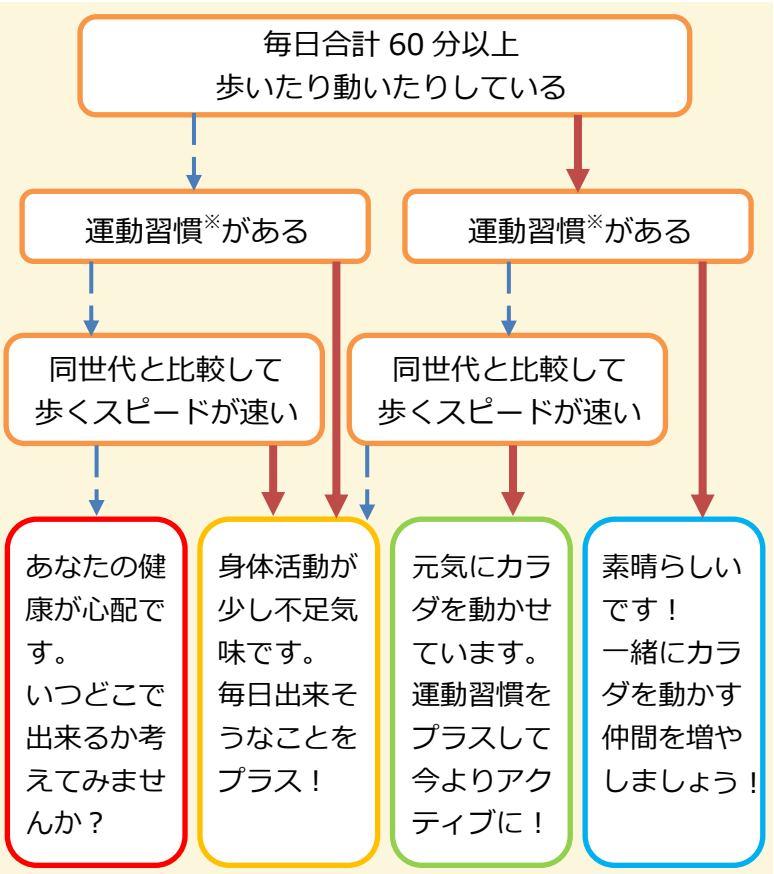
～今月の健康情報～ 身体活動チェックで知ろう！ あなたの活動レベル



生活様式の変化で、おうち時間が増えると身体活動が不足しがちになります。「健康のための身体活動チェック」でご自身の活動状況を把握し、カラダを動かすことをはじめましょう！

健康のための身体活動チェック

→ はい
⇢ いいえ



※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

参考：健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）

無理なく毎日できそうなことから

1 知る
- □ 歩数計をつける
- □ 10 分≒1,000 歩を意識する

2 始める
- □ 歩く、自転車に乗る
- □ 歩幅を広げて早歩きをする
- □ 動画を見ながらストレッチや筋トレをする

3 目指す
- □ 1 日 6,000 歩以上
- □ 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上する

4 広げる
- □ 一緒に出来そうな人に声をかける
- □ 始めた人を応援する

※ソーシャルディスタンスを意識しましょう

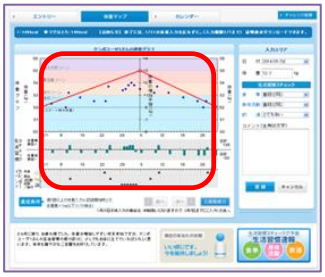
体力や体調にあわせて
無理せず行いましょう。
治療中の方は主治医にご相談ください

ヘルスアップリレー 年末年始の体重管理

食べすぎ・飲みすぎになりがちな年末年始に体重と生活習慣チェックを！



【エントリー】10/30（金）～12/16（水）
【期　　間】12/1（火）
～2021 年 1/31(日)



生活習慣による体重変動の様子がグラフでわかる

パナソニック健康保険組合　2020.11