

# すきま時間に体を動かそう！—歩数アップの秘訣—



一日にどのくらい歩いているか、歩数を意識していますか？厚生労働省では、健康づくりのために一日8,000歩程度の歩行を勧めています\*。忙しい毎日の中でまとまった運動時間を作るのは大変ですが、仕事や私生活のちょっとした“すきま時間”に体を動かすことで歩数アップを目指しましょう！

\*健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)

## まずは一日プラス1,000歩！

一日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やこころの健康、高齢期の健康維持につながるといわれています。日常生活の中で簡単にできることから始めてみましょう！

### 1 一日の歩数をチェック

- 歩数計やスマートフォンなどを使って、まずは一日どのくらい歩いているかを確認
- 自身の生活スタイルを振り返り、今よりも体を動かす機会や環境が作れるかを考える

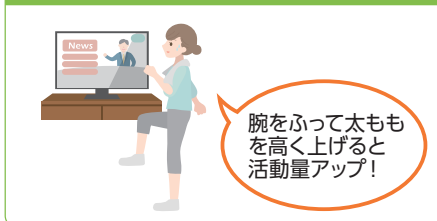
### 2 プラス1,000歩に挑戦

- 通勤時や職場内、家の中など、さまざまな生活シーンで“プラス1,000歩”に挑戦する

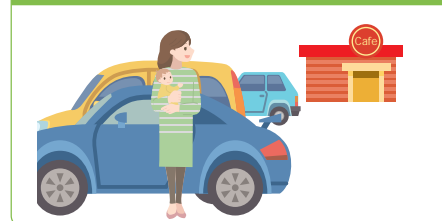
#### 移動中は階段を使う



#### その場で足踏み



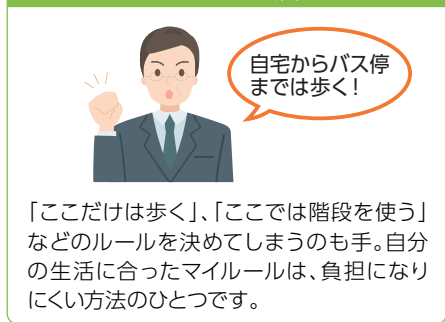
#### 駐車場では一番遠くに停める



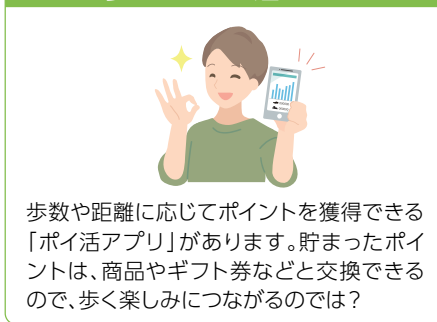
## 長く続けるための秘訣

一日プラス1,000歩に挑戦し始めたら、それが習慣づくように工夫していきましょう。毎日必ず行うことを設定したり、頑張ったご褒美を決めておくのが長続きの秘訣です。

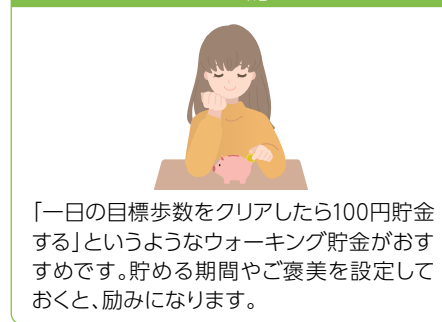
#### マイルールを決める



#### 歩いてポイ活する



#### ウォーキング貯金をする



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者