



めざせ健康寿命日本一!



# 毎日 プラス10分 体を動かそう。

## START TOGETHER

みんなではじめよう“健康”な暮らし方  
生活習慣を見直してめざせ健康寿命日本一!

1

### 車をやめて 自転車で移動しましょう

いつもは車で移動している距離も、自転車に変えれば運動になります。まずは近い距離からはじめてみましょう。



2

### 外の風を感じながら リズミカルにウォーキング

歩幅を広くして、苦しくない程度の早足で歩きましょう。ちょっと汗ばむくらいで十分効果があります。



3

### 気づいたときに ストレッチ

テレビを見ながら、椅子にすわりながら…など、日常の動作に手軽にストレッチを取り入れ、習慣づけましょう。

