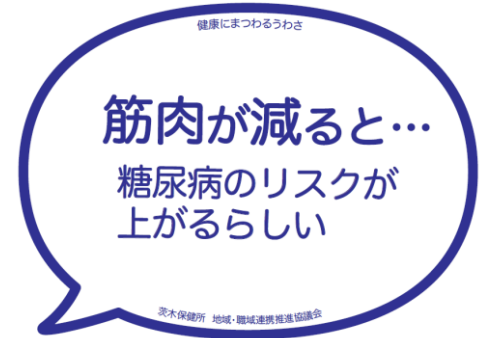


運動に関すること



エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うと、わざわざジムに行かなくてもタイパ・コスパ抜群の運動となります。

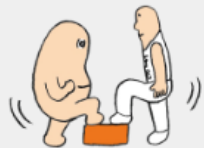
毎日の階段利用で心筋梗塞や脳卒中などのリスクが大幅に減少することが明らかになっています。

詳しくは、[保健指導リソースガイド](#)をご覧ください。



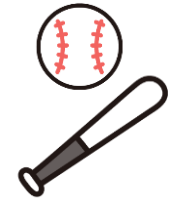
あなたを救う健康10カ条

3.運動



その3 日頃から体を動かし運動しましょう

健康の保持・増進を図り、生活習慣病になるリスクを下げるため、日頃から自分の身体状態にあわせて運動やスポーツを楽しんで、日常生活における身体活動量や運動量を継続的に増やしましょう。



©2014 大阪府もずやん