

仕事・家事の合間にできる

いまより+10分
からだを動かそう！

+ 1 0 分



+10分の運動で健康に！
まずは「座りっぱなし」をやめよう



オフィスで

- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ・エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う



家庭で

- ・テレビのCM中は立ち上がる
- ・家事でこまめに体を動かす



子育てしながら

- ・体を動かして子どもと一緒に遊ぶ
- ・歩いて子どもを送迎
- ・子どもとお散歩

日本人は座位時間が世界1位
座位時間が長いと
様々な病気のリスクが…



らづFit
動いて
ポイントを
貯めよう！



木更津市健康推進課



0438-23-8376