

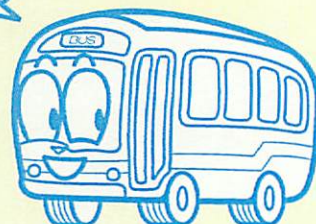
プラス

# +1,000歩へのちょっとした工夫

## 平日に

- 朝起きたら、歩数計をつけ“プラス1,000歩！”を意識しよう。
- なるべく階段を利用しよう。
- バスや電車を利用しよう。
- 車を利用するときは、遠くの駐車場へ止めよう。
- まとめ買いせず、毎日買い物へ出かけよう。
- 犬の散歩も少し遠回り。

自分自身の  
“ノーマイカーデー  
(運動推進デー)”を  
決めよう!



## 休日に

- 少し時間をかけて、ウォーキングを楽しむチャンス！  
家族や友人といろいろな場所へ出かけてみよう。
- 歩こう会やイベントに参加して、好きな  
ウォーキングコースを見つけよう。
- いろいろなお店をまわって、じっくりウィ  
ンドウショッピングを楽しもう。



## 雨や冬だって

- 家の中で、好きな3曲(約10分)聴きながらその場で足踏み(1000歩に相当します)。
- リモコンを使わないように心がけよう。  
(テレビのチャンネルやエアコンの  
スイッチなど)

あるっくマ



+1,000