

① +10分 カラダを動かそう!!

仕事や通勤の中で
+10分を意識しよう!
10分歩くと、
約1,000歩です。

ポイント!
休憩時間に近くを
10分歩く

ポイント!
エレベーターよりも
階段を使う

ポイント!
違う階の
トイレに行く

ポイント!
車の移動を徒歩や
自転車に変える

カラダを動かすことで運動不足
やストレスの解消、仕事の効率
UPが期待できます。無理せず、
自分のペースで安全に行いましょう。