

理想的な目標 「身体活動」と「運動」



身体活動

歩行以上の強度の
身体活動
計60分/日



通勤や休憩の時間を
活用しましょう!



運動

息が弾み汗をかく
程度の運動
計60分/週



自分が楽しめる
スポーツがおすすめ!