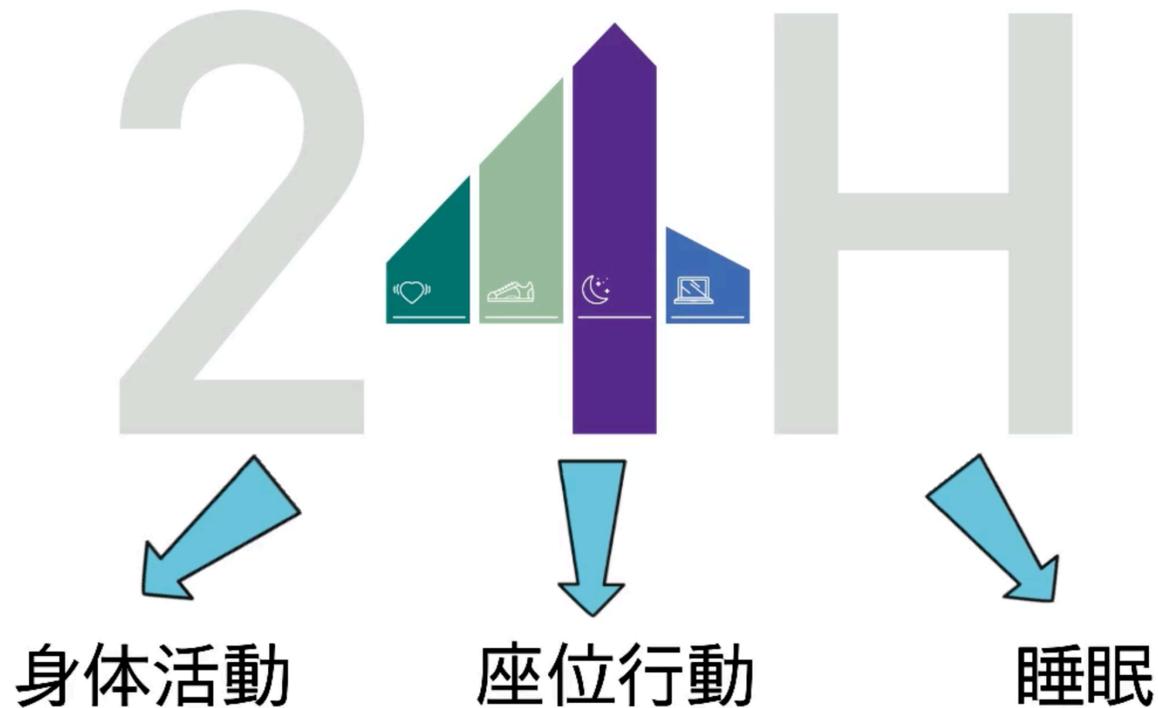




あなたは24時間をどのように過ごしていますか？



カナダでは24時間の行動ガイドライン成人版（18～64歳）が
発表されています。





身体活動



さまざまな活動に取り組みましょう



中高強度の活動を少なくとも**週150分以上**



筋トレを少なくとも**週2回**



立位時間や歩行時間などの低強度活動も大切です



座位行動



座位時間が**1日8時間**を超えないようにしましょう



スクリーンタイムは**3時間**を超えないようにしましょう



座位時間をブレイク（中断）する回数を増やしましょう



30分に1回はブレイク！



睡眠



1日7～9時間、睡眠がとれるとよいです



日々の睡眠時間を守りましょう

同じ時間に寝起きすることが大切です

さて、今日はどのように24時間を過ごしますか？
より詳しい内容はウェブサイトで確認してください！

