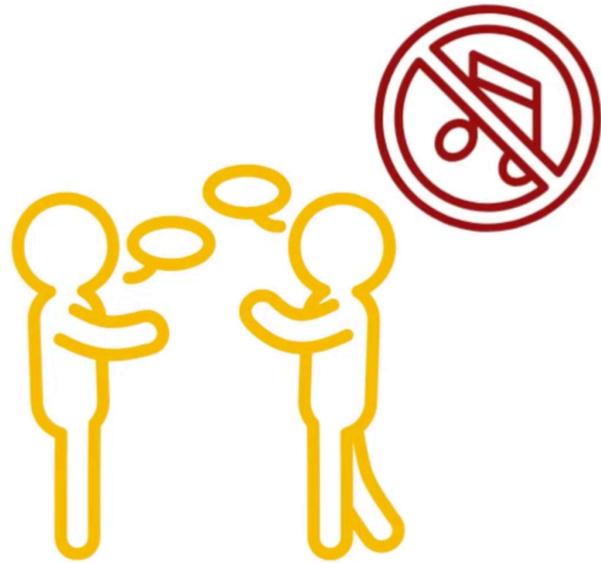




ゆっくり歩くだけでは十分とは言えません。  
より強度の高い身体活動も健康にとって重要です。

## 中強度、高強度はどれくらいの身体活動？

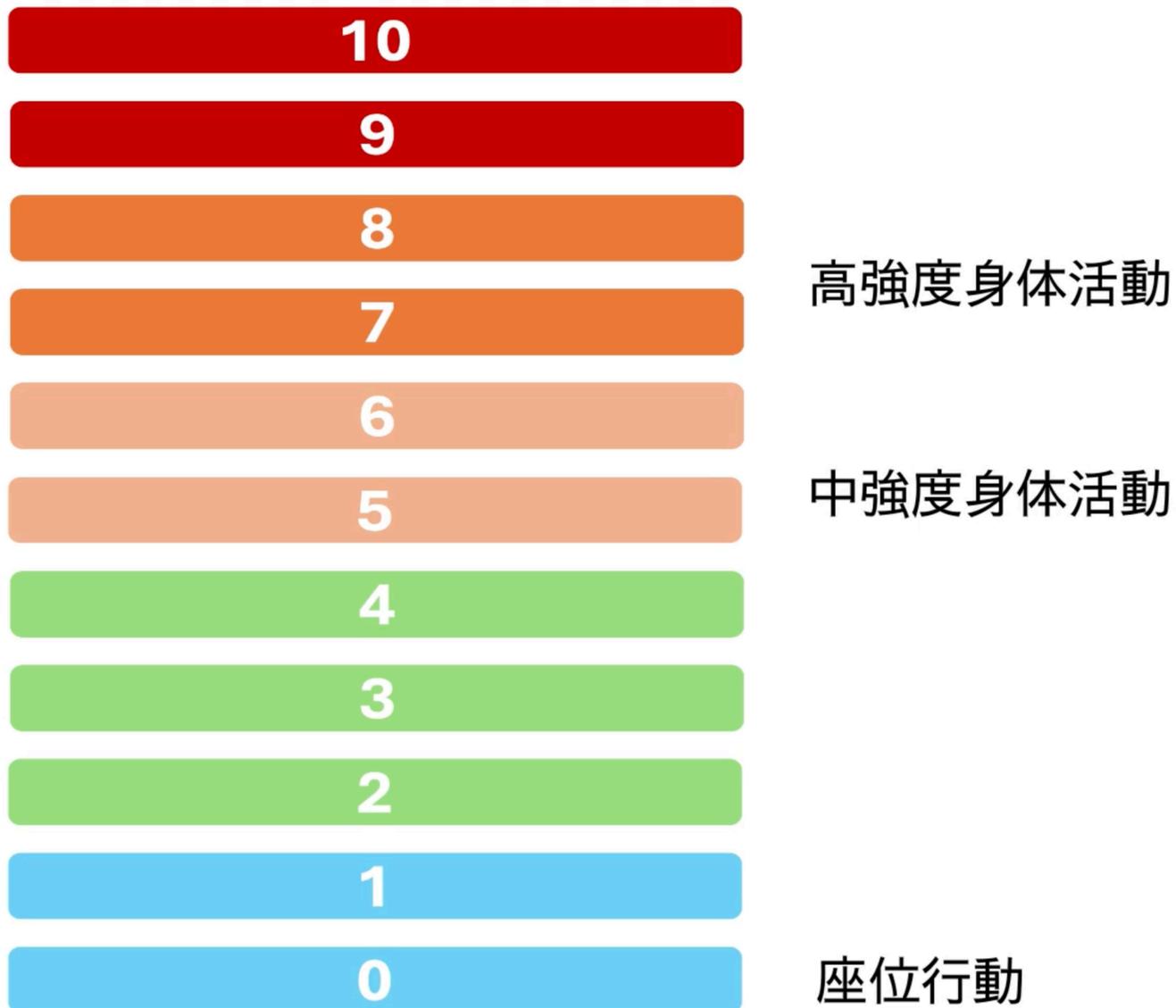


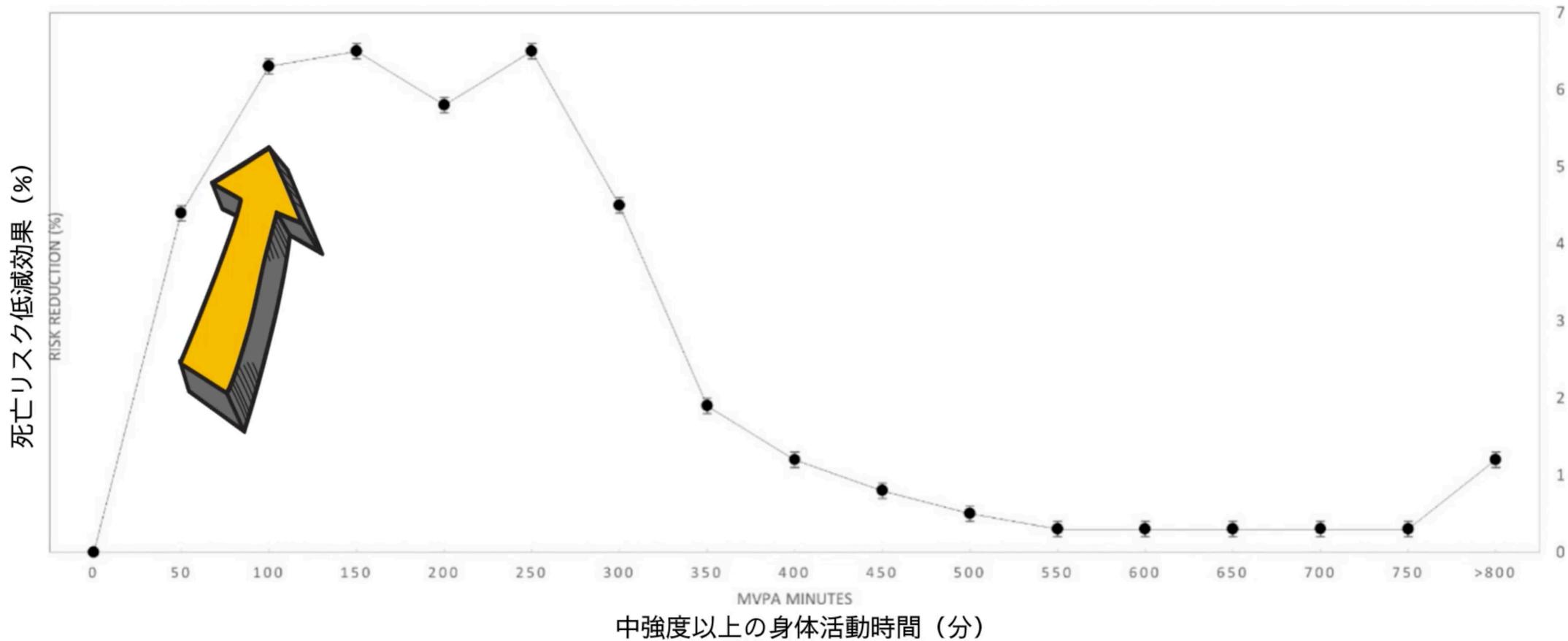
中強度の活動をしなから、  
話すことはできるかもしれませんが、  
歌うことはできません。



高強度の活動をしなからだと、  
ほんの少ししか話すことができません。

運動強度を0～10で評価すると・・・





ある研究によれば、中強度以上の活動時間が少しでもあれば死亡リスクが下がる効果が得られます。  
その効果は、週に100~250分、1日あたり14~35分あれば、最大になります。

## 中強度身体活動の例



速歩



サイクリング



家事



社交ダンス

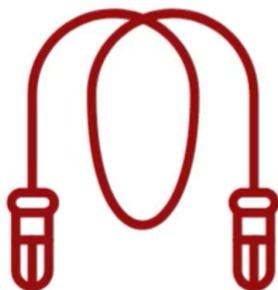
## 高強度身体活動の例



ランニング



高速でのサイクリング



なわとび



インターバルトレーニング

小さなことから始めましょう。  
1日数分でも、強度の高い活動をするとう効果的です。

