

まめに歩こう！ 階段使おう！

～「15分＝1km＝1,500歩」を目安に歩いてみませんか？～

島根県の目標 男性は1日9,200歩以上！女性は1日8,300歩以上

ちょっとした工夫で生活動作が運動になりますよ！

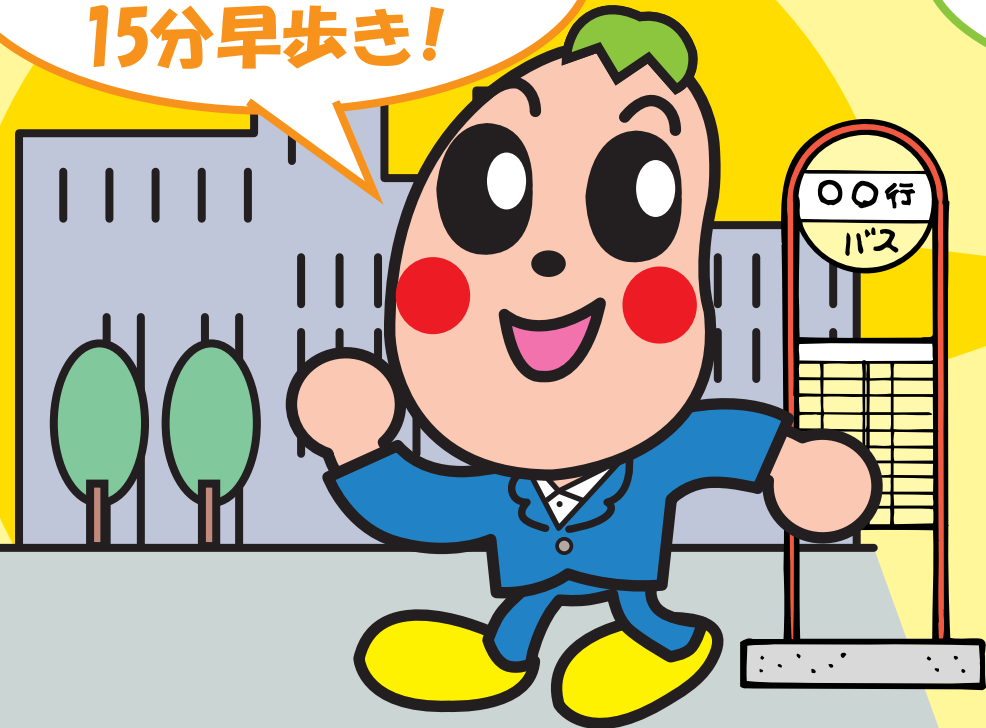
例えば…

階段を使って移動！
5階まで2往復で10分



早足歩きも、運動になります！
血圧の低下、血糖値の安定、内臓脂肪の
燃焼等、体にうれしい変化が現れます！

バス停を
一つ手前で降りて
15分早歩き！



視線を遠く
あごを引いて！

背中をのぼして
腕を大きく
振ろう！

かかとから着地！
歩幅は広く！

5分の掃除も
じっくり20分！



つま先に余裕が
あるものを！

かかとは
クッション性の
高いものを！

底は柔軟性の
あるものを！



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん