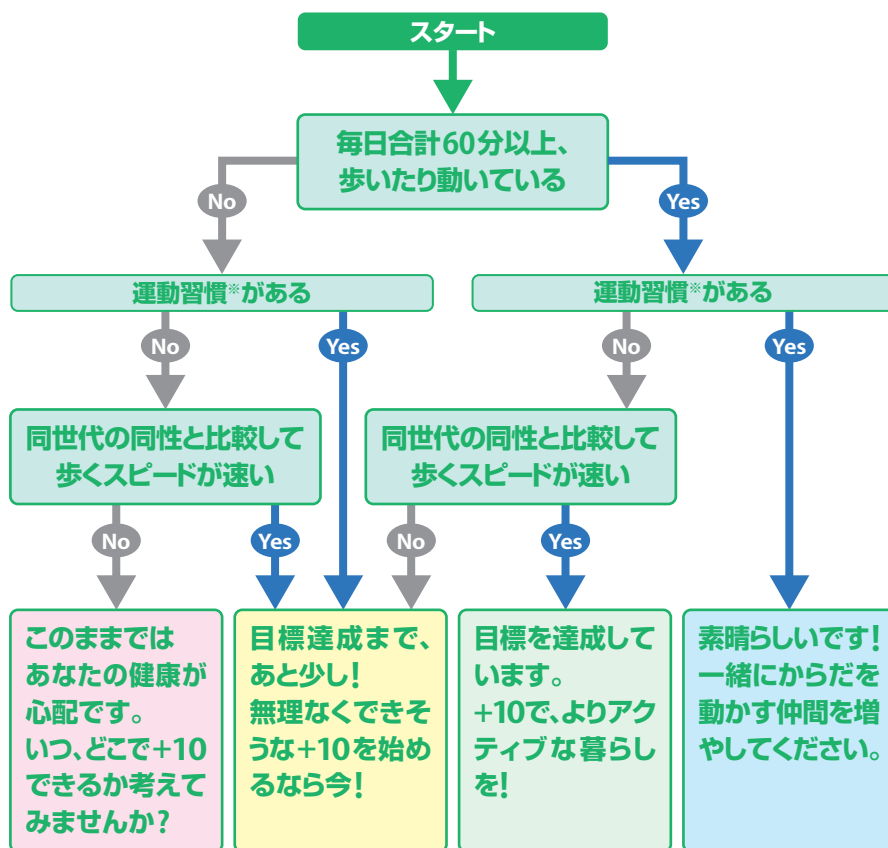


健康づくりのための身体活動指針

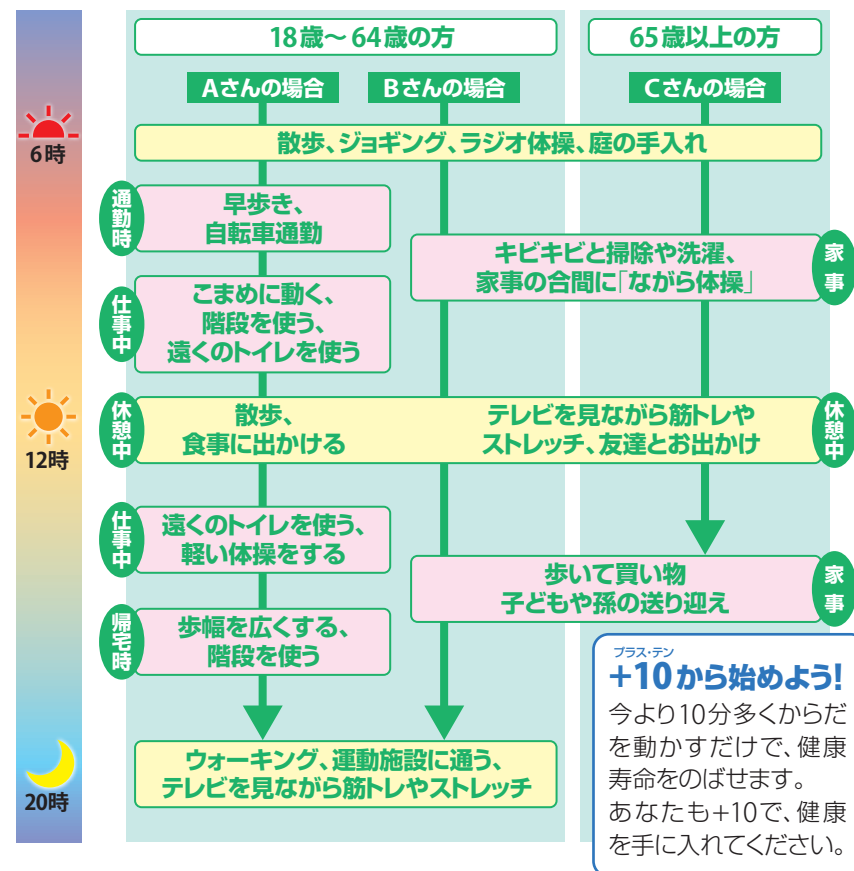
あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？あなたの1日を振り返ってみましょう。



厚生労働省健康局がん対策・健康増進課：アクティブガイド－健康づくりのための身体活動指針－

【監修】医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー、公園前薬局（東京都）薬剤師 堀 美智子 先生