



# 1日の歩数と “中強度”の活動が 健康長寿のカギ！



## ステップ 1

「中強度の時間（分）」がわかる活動量計をご用意ください。

## ステップ 2

活動量計を身につけて、自分の歩数と中強度の時間を知りましょう。

「なんとか会話ができるくらい」の「速歩き」が中強度の活動の目安です。歩数が増えると中強度の時間も増えやすくなります。

## ステップ 3

「病気の予防ライン」シートで自分の歩数と中強度の交わるところに印をつけてしまいましょう。

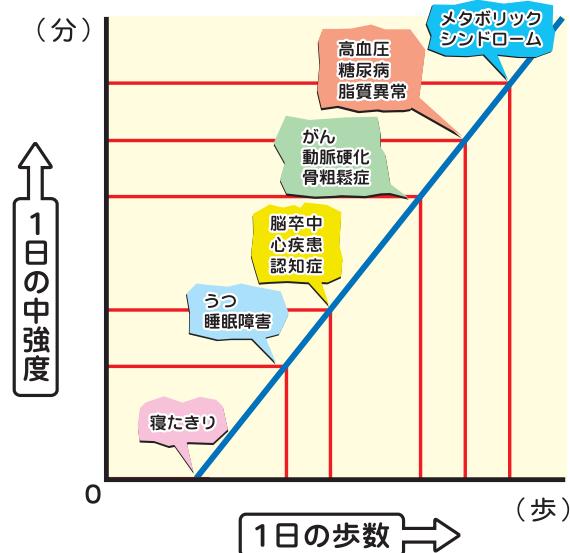
## ステップ 4

大事なのは歩数と中強度のバランスです。斜めの青い線に近いほどバランスが良く、健康に良い習慣と言えます。

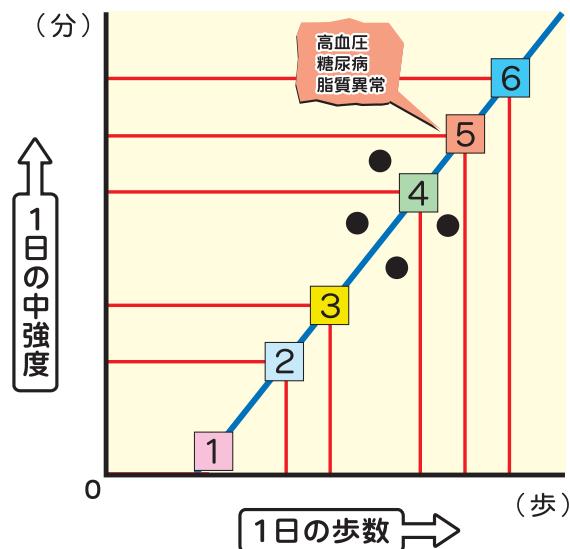
自分にあった目標歩数を決めて  
歩数と中強度のバランスをみて  
いきましょう！

### 病気の予防ライン

青柳幸利（医学博士）監修 中之条研究より



### 記入例



### 注意事項

- 「病気の予防ライン」は健康意識を高めるためのツールです。病気の予防を保証するものではありません。
- 活動量計はあくまで自己責任でご使用いただくものです。普段から体調管理に努め、無理をせず、自分のペースでコツコツと続けていくことが大切です。
- 「膝や腰などに痛みがあって歩くのに不自由を感じる」、「めまい・ふらつき・動悸・息切れなどを感じる」等の健康不安がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。