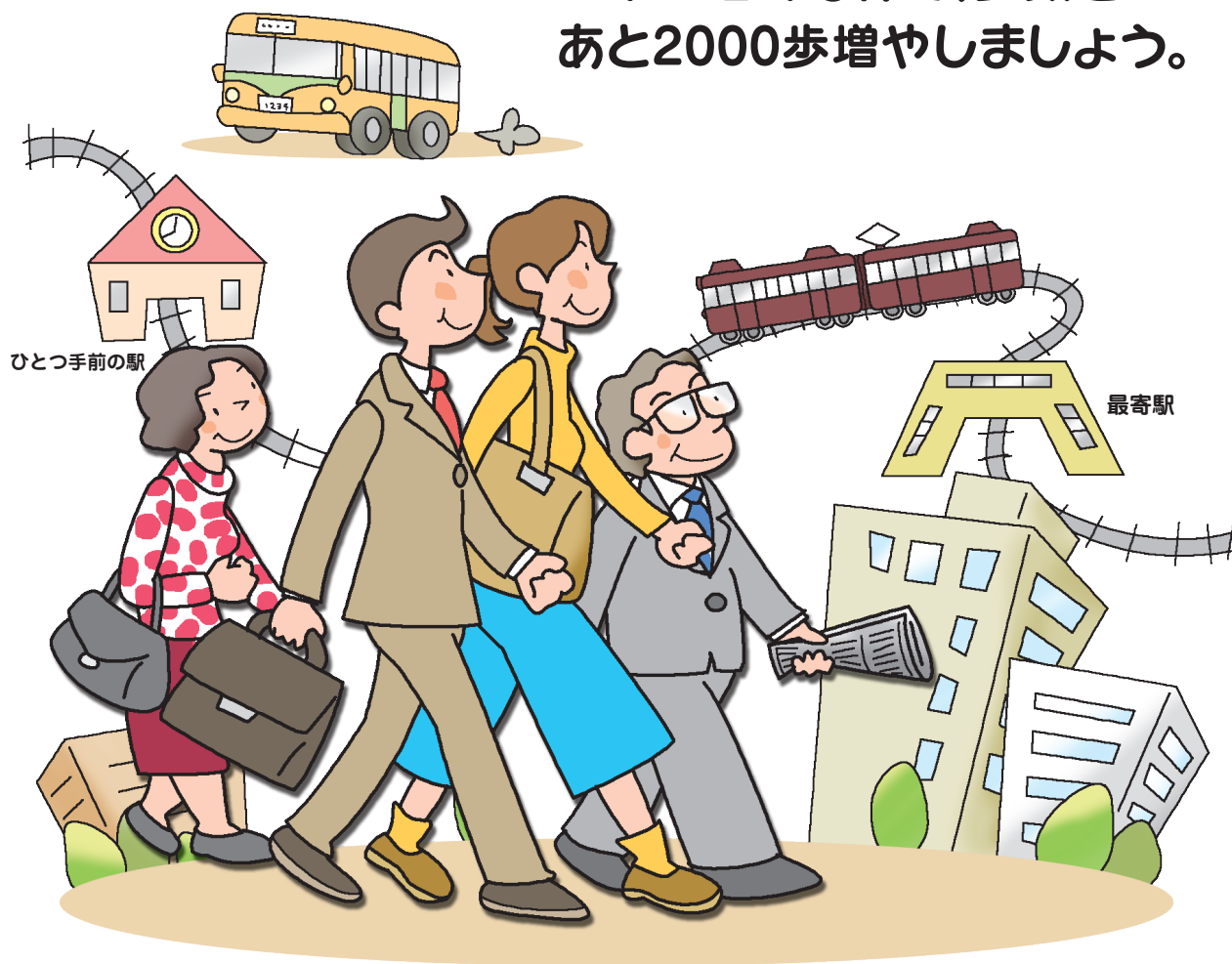


# ひと駅手前から始まる 脱・メタボ計画！

日常生活のなかで、歩数を  
あと2000歩増やしましょう。



生活習慣病の予防には、1日あたり10000歩  
歩くことが必要だといわれています。

まずは「**ひとつ手前の駅から歩く**」ことを  
日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。