

# 1日8000歩/中強度の活動を20分が健康のカギ！！

「1日平均8000～1万歩、中強度の活動を20～30分」の身体活動を行うことで、メタボリックシンドロームをはじめ骨粗鬆症や認知症など、**様々な生活習慣病の予防に効果がある**ことが分かっています。

でも歩き過ぎには要注意！

1万2000歩以上になると、病気の予防効果は頭打ちで、それどころか疲労がたまりすぎる、ケガ・骨への影響など、ほかの病気を引き起こす可能性があります。

歩きすぎは体に良くない場合もありますので、  
ご自身の体調や体力に合わせて歩きましょう



歩きすぎによるケガ等には十分ご注意ください

適切なウォーキングシューズを履いて  
歩きましょう。



無理なくウォーキングを楽しみましょう！