

10分の身体活動は キャンディー型チョコ1個分 (30kcal)

チョコ1個分運動しませんか？

柏崎市民の3人に2人は運動不足※

動かない時間が長いと老化も病気も進行します。健康寿命を縮める原因は「加齢」ではなく「体を動かさないこと」です。



※市健康診断問診票調べ

チョコ1個分を減らすために必要な運動時間 体重60kgの場合

徒歩 	軽い ジョギング 	階段昇降 	自転車
16分	7分	7分	12分

家事もあなた次第で立派な運動！

掃除や洗濯、調理などの家事でもエネルギーは消費され、意識次第で運動と同等の効果があります。

あとチョコっとふき掃除、あとチョコっと草むしりなど、**プラス10分**くらい家事を念入りにしませんか？

▼体重 60 kgの人がチョコ 1 個分減らすには？

風呂掃除	8分
掃除機	9分
皿洗い	15分
草むしり	8分
子どもと公園遊び	10分

