

歩こう！階段 チャレンジ

周南市／周南市健康づくり推進協議会

無理のない範囲で
身近な運動器具・**階段**を利用し、
日常生活に**身体活動・運動**を
取り入れましょう！

1分間の階段昇降で、ポテトチップス**1**枚分の消費カロリー
※ 体重60kgの人の場合

体が

変

ある。

日々の習慣で

