

しゅうなん

# 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！

※ 体重60kgの人の場合  
**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



体が  
**変**  
える。  
その習慣で