

# Q&A

どのくらいの運動が必要なんですか？目安を教えてください！



POINT  
①

息がはずむ程度のペースで！

POINT  
③

1回あたり15分～30分程度！  
時間帯は食後1～2時間！

POINT  
②

ウォーキング、スイミング、サイクリングなど自分にあった運動を！

POINT  
④

週3回～5回を目安に行う！



運動したほうが良い事はわかっているんだけど…



忙しくて運動する時間がない



運動する場所がない



うっかり忘れてしまう

ちょっと

ひと工夫してみませんか？

車を降りたら自宅の周りを一周してから家に入る、桂川町総合体育館のトレーニングルームを利用するなど、生活に運動を取り入れる方法はたくさんあります。

また、日常生活の中で歩くときに、大股で歩いたり、お腹を凹ませて正しい姿勢で歩くことを意識することで運動に変えることができます。

保健指導で、運動を継続しやすい方法を一緒に考えましょう。



保健指導を利用するときと **新しい発見** があります。ぜひ、保健師・管理栄養士にご連絡ください。



保健指導のお申込み  
健康に関する問い合わせ

桂川町役場 健康福祉課 健康推進係  
☎ 65・0001



保健師  
やまもと ひでと  
山本 英人



管理栄養士  
あおやぎ まい  
青柳 麻衣



保健師  
ひぐち ちえ  
樋口 智絵



保健師  
きたがわ  
北川 ちあき

