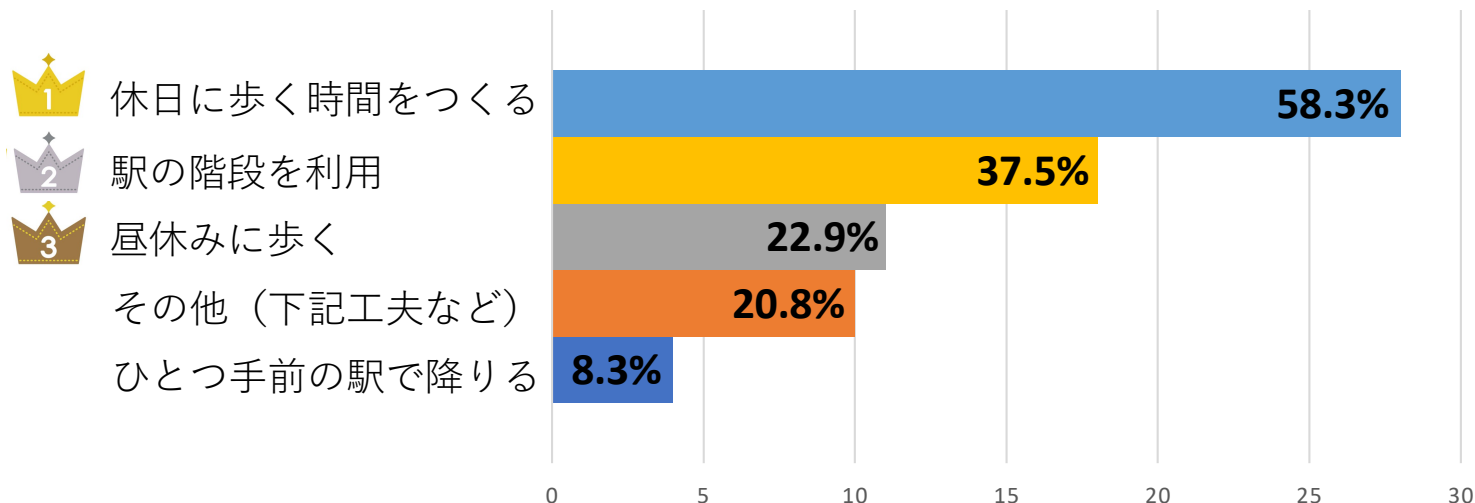


歩数を増やすヒント集



歩数を増やすための工夫の取り組み状況

～参加者のみなさまのアンケート結果より～ 回答数48件



歩数を増やすための工夫例

こまめに増やす	まとめて増やす
なるべく階段を利用する	自転車やバスに乗らずに歩く
家の中でもできるだけ座らない	景色を楽しみながら違うルート歩く
社内の移動は階段を利用	目的地まで少し遠回りする
家の中でもスマホを身につける	こどもと公園で遊ぶ
信号待ちなどで待っている間に足踏み	大型ショッピングモール内を巡る
掃除機・ゴミ出しなど率先して行う	街に興味を持って歩く(新たな発見も♪)
まめに歩数を確認してやる気アップ	友人と会うなど出かける目的をつくる
些細なことでも歩くようにする	家族を散歩に誘う

1000歩＝約10分

なかなか歩数が増えない方は、
まずは+1000歩/日を目指しましょう

10分追加！



歩くことに苦勞している理由として「歩く時間が取れない」が最も多い回答でした。こまめに増やす工夫を参考に、隙間時間を活かしたり、階段を利用するなど普段の行動を変えてみるのも有効かもしれません。取り入れられそうなヒントを活かし、さらに歩数を増やしましょう！