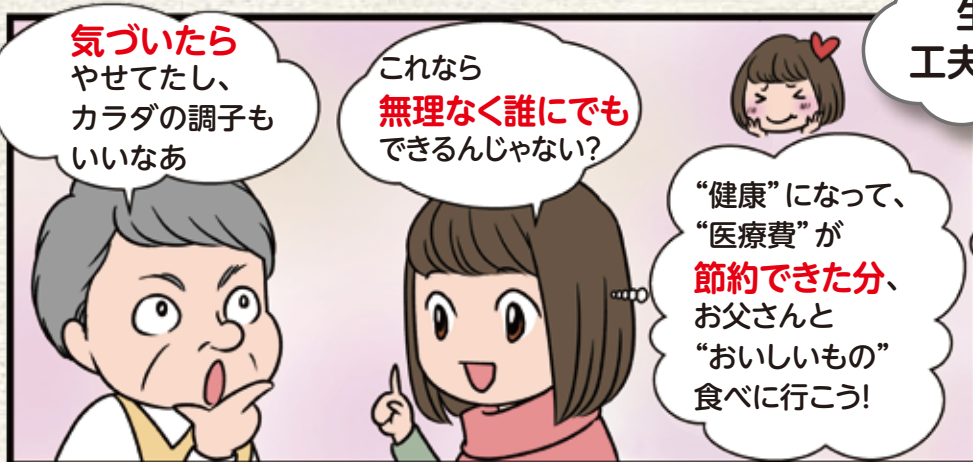
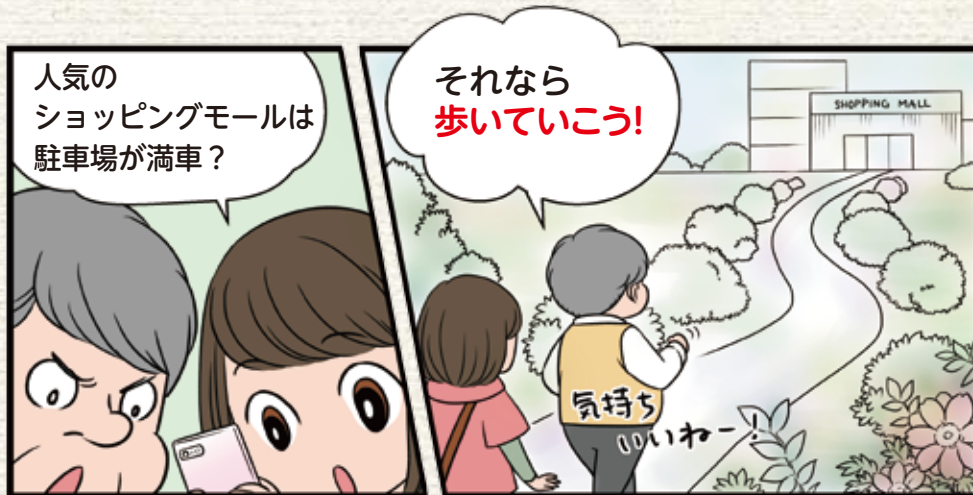




イラスト=真希ナルセ

生活の中での カロリー消費?

100 キロカロリーを
消費するには…



食パン
2/3 枚分



ジョギング10分



床そうじ20分



歩く20分



階段のぼる10分

※60歳 70kg 男性の場合

ポイント

毎日こまめにカラダを動かすことを積み重ねていくと“運動”と同じ効果が得られるのです!

生活の中のちょっとした工夫でこんなにも変えられる!



みんなが健康なカラダになると、国保の未来も安泰!