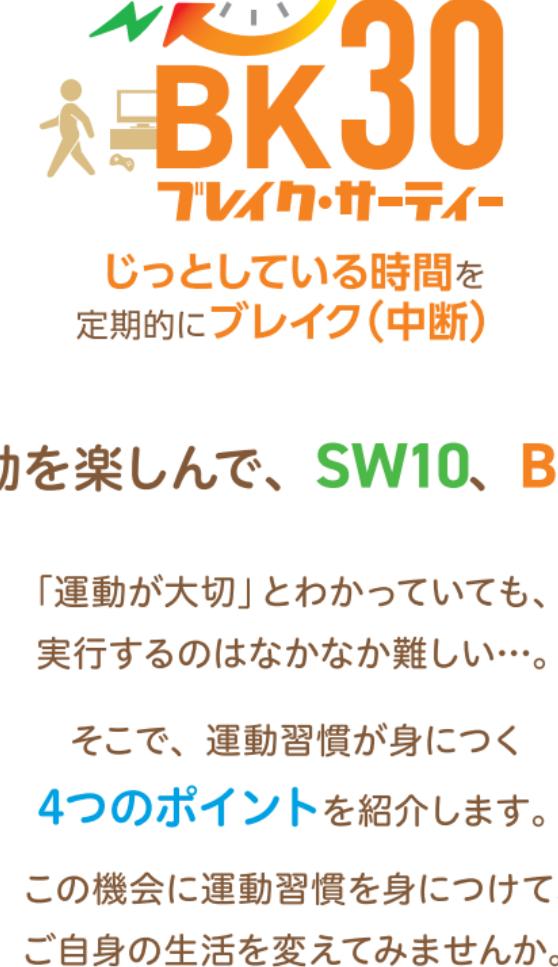


# 元気と健康のための運動習慣

## 運動を計画する4つのポイント



不活動な生活から活動的な生活に  
活動的な生活からもっと活動的な生活に  
少しでもスイッチ(切り替え)



じっとしている時間を  
定期的にブレイク(中断)

### 運動を楽しんで、SW10、BK30

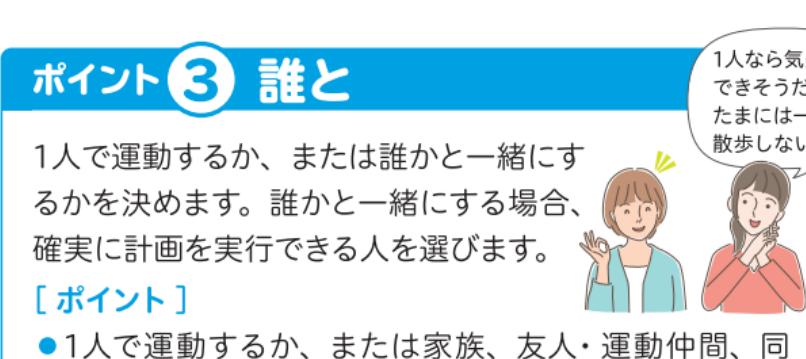
「運動が大切」とわかっていても、  
実行するのはなかなか難しい…。

そこで、運動習慣が身につく  
4つのポイントを紹介します。

この機会に運動習慣を身につけて、  
ご自身の生活を変えてみませんか。

#### 厚生労働科学研究班

##### 運動は意外と楽しいから続く



4つのポイントを  
おさえた計画を立てれば、  
うまくいくよ!

①いつ

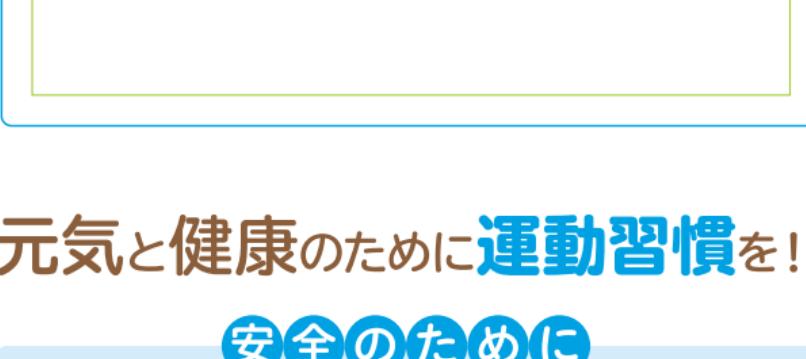
②どこで

じゃあ、  
計画を立て、  
まずは10分だけでも  
歩いてみようかな

そう、  
あとはその計画を  
実行するだけ!

③誰と

④何を



運動習慣を身につけるコツは、「計画を立てる」こと

### 計画に含める4つのポイント

運動の計画を具体的に立てておくことが、運動習慣を身につけるコツです。計画には、「いつ」「どこで」「誰と」「何を」の4つのポイントを含めます。

#### ポイント① いつ

「時間ができたら運動する」のではなく、あらかじめ運動するルーティンを決めておきます。

続けられそうな  
「朝食後」にしてみたの

【ポイント】  
●何曜日の何時ごろに運動するかを決める。

●「朝起きたら」「朝食後」「入浴前」「あのTV番組を見ながら」など、具体的に決める。

あなたが計画する「誰と」

あなたが計画する「何を」

あなたが計画する「いつ」

あなたが計画する「どこで」

あなたが計画する「誰と」