

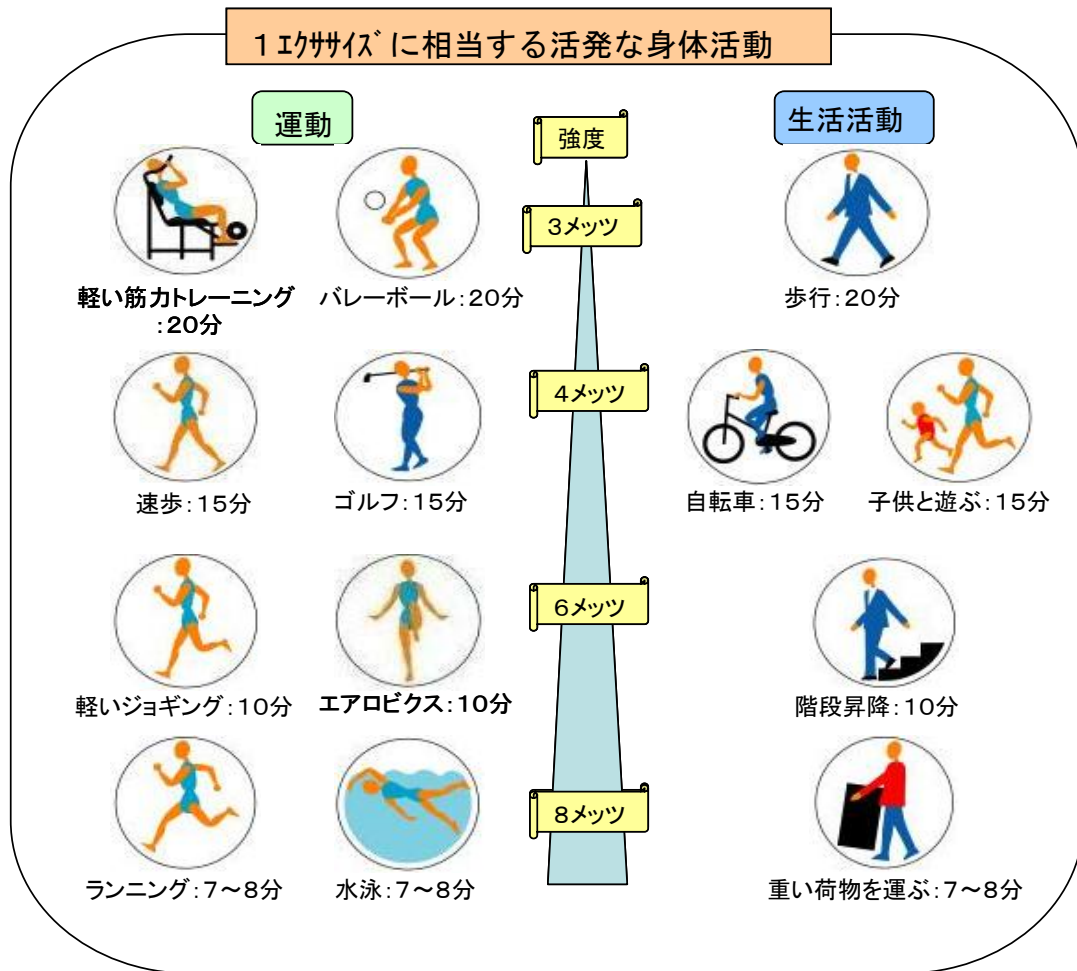
目標は、

週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)！

そのうち、4エクササイズは活発な運動を！

- ・これから運動を始める人 : 週2Exから始めて
- ・運動量が4Ex未満の人: 週4Exを目標に
- ・運動量が4Ex以上の人: 10Exを目標に

1エクササイズに相当する活発な身体活動



身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容				運動	生活活動	合計
月					Ex	Ex	Ex
火					Ex	Ex	Ex
水					Ex	Ex	Ex
木					Ex	Ex	Ex
金					Ex	Ex	Ex
土					Ex	Ex	Ex
日					Ex	Ex	Ex
	合計				Ex	Ex	Ex