

参考資料2 ライフスタイルに応じた身体活動量を増加させるための事例集

ここでは個人の運動歴、ライフステージ、身体状況等に応じた身体活動量を増加させるための具体的な例を示します。あなたに近い例、共感できる例を探して、ご自分が身体活動量・運動量を増やすための参考にして下さい。

- 事例1 **メタボリックシンドロームを予防したい30代男性**
～運動不足解消で健康づくり～
「速歩で内臓脂肪減少！」
- 事例2 **メタボリックシンドロームを解消したい50代男性**
～気になるお腹を身体活動で解消～
「日常生活の中で活動量アップ」
- 事例3 **アクティブなライフスタイルを実践したい30代女性**
～運動で健康にダイエット～
「週に1度の運動で颯爽と！」
- 事例4 **若い頃の自分を取り戻したい40代女性**
～運動と食事で健康づくり～
「運動と食事で健康にダイエット！」
- 事例5 **病後の健康不安を解消したい50代女性**
～運動で再び張りのあるカラダに～
「病気になったって運動で元気回復」
- 事例6 **もっと活動的な生活を送りたい60代女性**
～体力アップで活発な生活～
「筋力アップで疲れ知らず」