

# あと1000歩、あるきましょう。



1000歩って、  
たいしたことないよね！

あるくことが健康によいと知っていても  
いったいどれくらいあるけばいいのでしょうか。  
生活習慣病の予防には男性で9000歩  
女性で8000歩が目安といわれており  
そして平均的な歩数から考えると  
足りないのはあと1000歩。  
時間にして10分程度多くあるくだけで  
じゅうぶんに効果があるのです。  
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
健康寿命をのばしましょう。