

スキマ時間を活用した「ながら運動」

「運動は、まとまった時間をとって身体を動かさないと意味がない・・・」

そんなイメージはありませんか？実は、必ずしもそうではありません！大切なのは、無理なく日々の生活の中に身体を動かす機会を増やしていくことです。**まずは、仕事や家事、移動中に「ながら運動」から始めてみませんか？**

短時間の運動でも効果が得られる？

短時間の身体活動でも、積み重ねることで健康効果につながる事が報告されています。

60分間のまとまった運動 $\equiv$ 10分間×6回の運動



出典：厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』

推奨される「成人※の1日の運動量」

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むことが推奨されます。目安の運動量は、

「60分以上の身体活動」と「8,000歩以上の歩行」です。

※厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、成人は18歳～64歳を対象としています



毎日の生活に取り入れられる身体活動をご紹介します

自分に合った強度で取り組む身体活動

軽めの運動（3メッツ※未満）



家事や身支度の合間に
かかとの上げ下げ



仕事の合間に
立ち上がって体を動かす



お風呂あがりにストレッチ



楽な強度で行う筋トレ
（腹筋運動）

ほどよい強さの運動（3メッツ以上）



早歩きでの通勤
（最寄り駅の一駅手前で降りる）



エレベーターの代わりに
階段を使用する



風呂掃除（床磨き）



ほどほどの強度で行う筋トレ
（腕立て伏せ）

※メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。

ご自宅、職場での生活の中で、**5分・10分**でも身体を動かせるタイミングを見つけてみましょう！

※無理のない範囲で行い、痛みやしびれなどを感じた場合は、運動を中止してください。

スキマ時間を活用した「ながら運動」

ご相談は、以下より！

アプリ下の相談アイコンをタップ

相談を開始するをタップ

相談が開始されます

24時間365日お待ちしております。
お気軽にご相談ください！

※薬剤師への相談は、8時～22時までとなります。



ご自身やご家族で、高血圧・脂質異常症などにより 定期的な通院をされている方はいませんか。



このような方におすすめです

- ✓ 通院時間を確保するのが難しい
- ✓ 仕事や家事で予定の調整が大変
- ✓ 家族の通院をサポートしたい

HELPOの
オンライン診療について
詳しくはこちら



HELPOアプリのインストール方法
読み取ってご確認ください。

※HELPOはオンライン診療のプラットフォームであり、診療は提携医療機関が提供いたします。
※症状や医師の判断により、対面診療が必要になる場合があります。※診療時間や予約枠は状況により異なる場合があります。※処方箋は医師の判断により異なります。※お薬の種類によっては薬局受取での処方となります。※費用に関する比較は、同一の診療・処方内容で、対面診療の場合との比較です。実際の費用は薬剤の種類・日数等により異なります。

HELPOポイントが貯まっていますか？ 毎週チャンス！『大抽選会』景品をチェックしよう

ポイントをためる

Daily Mission

毎日の歩数に応じて
ポイントを獲得



▼獲得HELPOポイント

0~3,999歩	1ptゲット
4,000~5,999歩	3ptゲット
6,000~7,999歩	5ptゲット
8,000~9,999歩	7ptゲット
10,000歩以上	10ptゲット

Weekly Mission

毎週加算されるチャレンジを
達成してポイントを獲得



1~5ptゲット

ポイントを使う

HELPO大抽選会 (毎週月曜更新)

10月12日~11月1日
《秋の健康習慣“茶”》
キャンペーン

体脂肪を減らすのを助ける
トクホ飲料が当たります！



ギフトカードと
同時応募できます

