

# ⑧ ウォーキング・階段エココース

歩いて、上って健康づくり

## チャレンジ目標

基本項目①②を  
40日以上クリアすること

### 基本項目

- ① 7,000歩以上歩く。
- ② 1日に3階分以上階段を使う。

## POINT!

- 無理なく行なえるウォーキングで健康づくりを。
- 階段を使ってエコにも貢献します。
- いつでも、誰でもすぐにできます。

### ウォーキングの効果

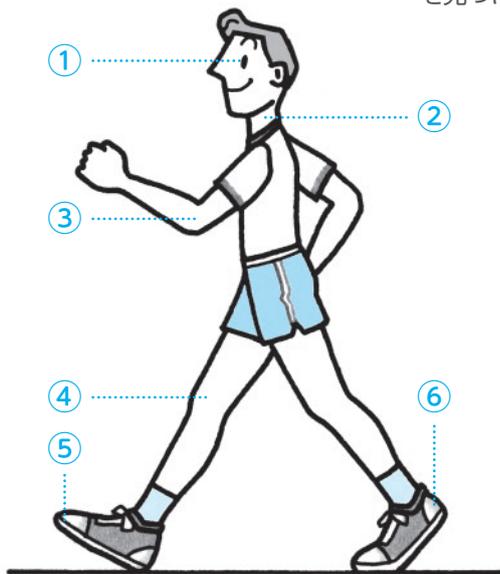
- 高血圧、心臓病をはじめとする生活習慣病の予防。
- 心身のリフレッシュ。
- 脳の働きを活発にし、老化を防ぐ。

年齢や健康状態を考えて自分流の「歩く」を見つけましょう。

### 階段運動の効果

- 階段の上りは心肺機能の向上に、下りは足腰の強化に有効。
- 階段昇降は「歩行」の3倍の運動効果。

\*注意：ひざや心臓に負担がかからないよう、ご自分の体力・体調にあわせて取り組んでください。



階段のかわりに  
踏み台昇降でもOK!