

運動の基本は有酸素運動（散歩）

■ 歩数の目安

目標

➤ 1日の総歩数8,000歩

または

➤ 今より2,000歩（約20分）プラスする。



■ 歩数計の活用

- 手軽に運動量を計測可能。
- 運動量を視認でき、意欲が向上。



※ 糖尿病教室参加の方には、無料で貸し出しが可能です。