

健康かわら版 NO.12

～保健師だより～

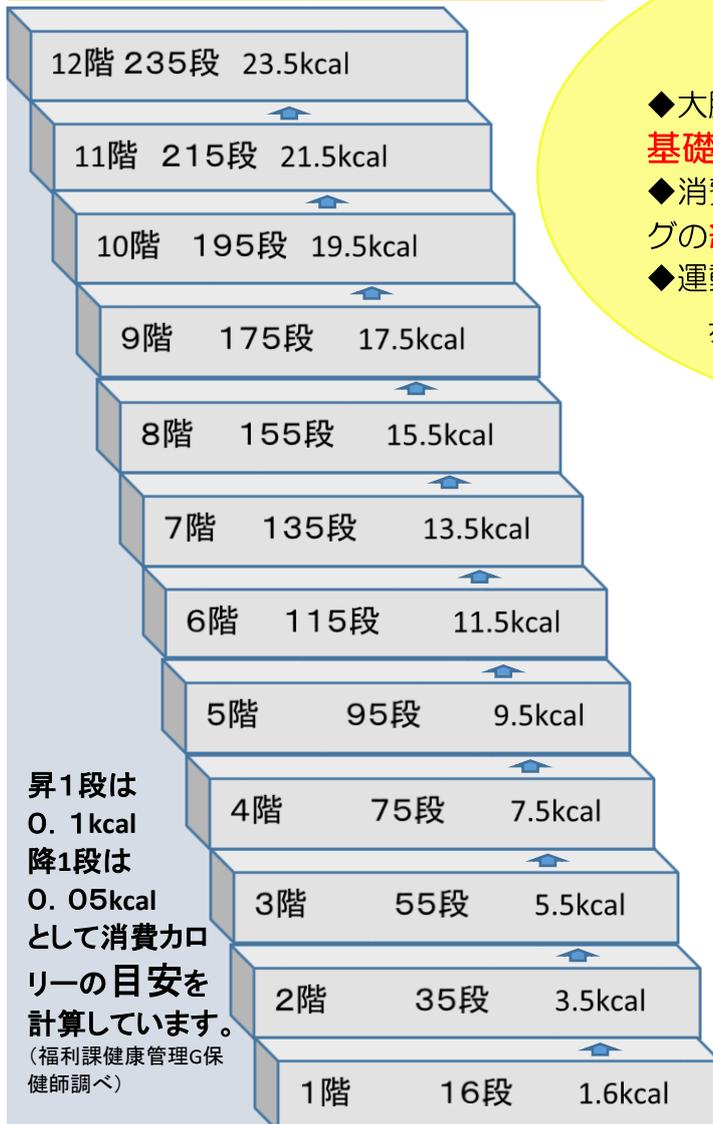
平成28年度
平成29年3月17日発行

北海道教育庁教育職員局福利課

階段を使って、健康ステップUPにチャレンジ！

春です、冬期間の運動不足の解消に取り組みませんか？
階段を、健康づくり、メタボお腹の解消に活用しましょう。
別館庁舎の階段数と昇った時の消費kcalを記載しています。「え！これだけならエレベーターに乗っても変わらない」と思いませんか？
それとも・・・「よし、これから階段を使おう！」と思いませんか？
階段昇降には、消費カロリー以外のプラスα効果があります。
是非、自分の体調に合わせて少しずつ階段昇降のチャレンジをしてみましょう。
ただし、膝痛や腰痛などがある場合は、控えましょう。

別館庁舎の階段は、何段？



プラスα効果

- ◆大腿四頭筋の筋トシ効果で、**基礎代謝UP**
- ◆消費カロリーは平地でのウォーキングの**約2倍**
- ◆運動強度は
歩行 < 腹筋運動 < **階段昇**

忙しい職員の方必見！

目の前の階段、
そこに運動する時間がある

各階停車のエレベーターと階段昇り、そんなに時間は変わりません。

