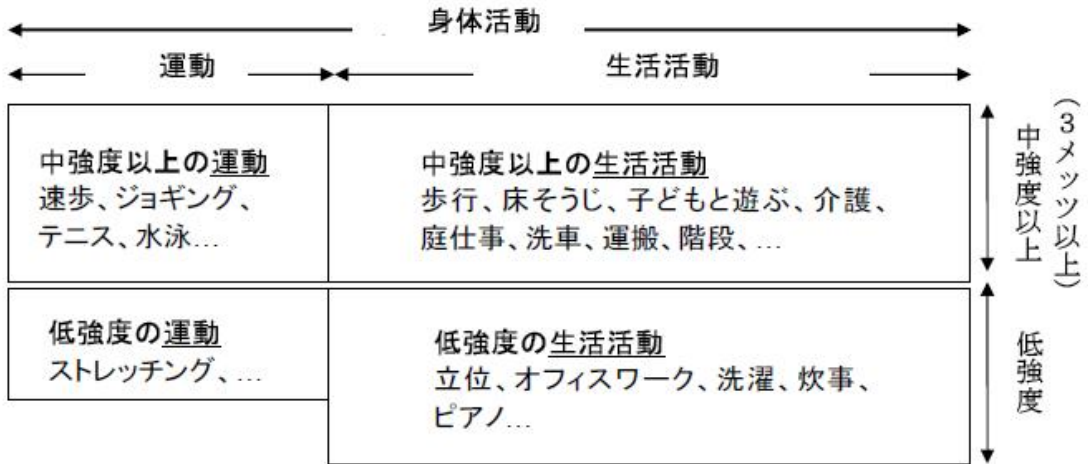
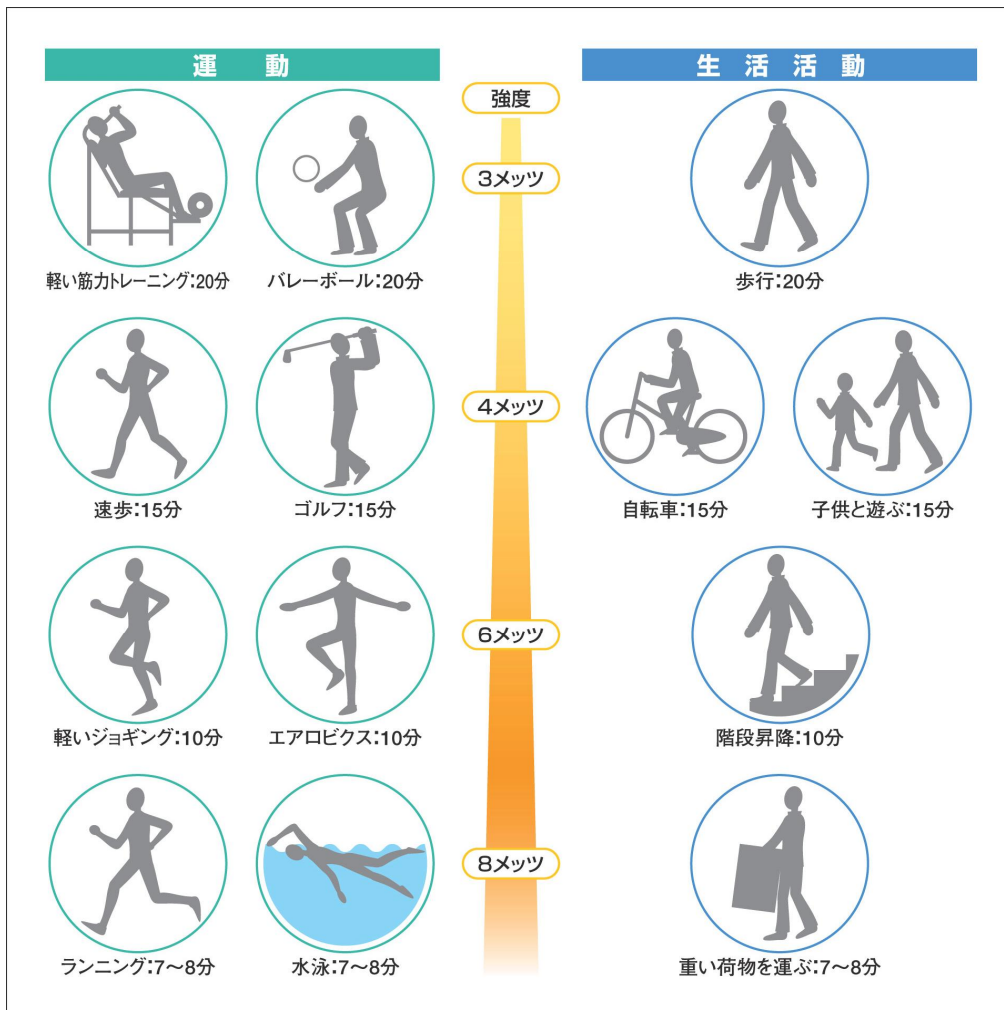


【参考資料】

身体活動・運動・生活活動



1 エクササイズに相当する活発な身体活動



出典：健康づくりのための運動指針 2006～生活習慣病予防のために～ <エクササイズガイド 2006> より