自分にあった運動をしよう！

自分に合った生活改善を見つけましょう

START

通院中または、服薬中である

はい → **医師に相談する**

無理な運動をすると、返って体調を崩してしまう恐れがあります。

いいえ ↓

現在、体に痛みがある
（痛風、膝痛、股関節痛、腰痛など）

はい → **まずは、食事で体重を調整**

痛みが治るまで食事に注意して太らないようにしましょう。運動再開のタイミングは主治医に確認しましょう。

いいえ ↓

ＢＭＩが30以上ある

ＢＭＩ計算式
体重（kg）÷身長(m)÷身長(m)

はい → **身体活動の充実を目指す**

食生活改善と合わせて、日常生活で活動量を増やしながら、日々歩数を増やしましょう。

身体活動とは？
安静にしてる状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きをいいます。

いいえ ↓

運動習慣がない

はい → **ストレッチや歩行を増やす**

関節を柔らかくすると体を動かしやすくなり、ケガの予防になります。
徒歩移動を増やすと、体力に自信がつきます。

いいえ ↓

体を動かす仲間を増やしましょう

一人でも多くの家族や仲間とともに楽しい運動を継続しましょう。