



1

毎日歩いて心も身体も「健幸」に

散歩は、老若男女を問わず誰でも気軽に行える運動です。また、外に出て日光に当たることには、身体の免疫力を高め、自律神経を整える効果もあります。20歳から64歳の方は1日8,000歩以上、65歳以上の方は1日6,000歩以上を目指して、歩くことを習慣化しましょう。