

# 身体活動量アップで 座りっぱなしの時間が 長くないようにしましょう！

第3次みやぎ21健康プラン  
では1日あたり成人男女  
8,000歩の目標となっています。  
身体活動（生活活動＋運  
動）を行い、座りっぱなしの  
時間が長くないよう注意  
しましょう。



参考:厚生労働省 健康づくりサポートネット

## 健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名：

宮城県仙南保健所