



# ウォーキングチャレンジ 2018 “WALK TO THE MOON”

12/3～12/9: TIPS

## 休憩時間を 上手に活用しましょう

休憩時間に歩くと、合計歩数を  
2,000～3,000 歩増やすことができます。

ヘルシーで栄養のあるものを、  
歩いて買いに行きましょう。

外でランチをして、爽やかな  
秋の空気を楽しみましょう。

トイレや自販機、コンビニは、  
オフィスから遠いところまで  
歩きましょう。

長時間働いていませんか？  
生産性を高めるため、  
4～5 時間ごとに 15 分休憩  
して、歩いてみましょう。

ヘルシーキャンパス京都ネットワーク