

2階



壁表示と表示番号

1⇒2 A

 **その1段** で
あなたの
未来が変わる 

いつでも **できる** **健康**
どこでも **づくり**

1⇒2 B

毎日が**チャンス**✧
意識的に身体を動かそう!
早歩き  歩幅を広げる
数分ずつ 
細切れでも

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

1⇒2 ④

1日に6~7分の階段昇降で 

1⇒2 ⑤

心臓病・脳卒中のリスクは低下する

1⇒2 ⑥

階段を上る消費カロリーは歩行の約2~3倍

1階

階段表示と表示番号

1⇒2 ①

 **健康** はみんなの幸せと笑顔につながる 

1⇒2 ②

さあ、階段を利用しよう!! 

1⇒2 ③

踏み出そう! 健康 への一歩 

2階 壁表示と表示番号



1⇒2C

やめる勇氣
やり過ぎない勇氣

足・腰の痛み
気分が乗らない

スパッと
やめる

「下りだけ」「午後だけ」
自分のペース配分を

1⇒2D

その上り方は、膝・腰に
負担をかけていませんか？

正しいフォーム

- 背筋を伸ばす
- 足のつけ根から
- 骨盤を引き上げる

階段表示と表示番号

1⇒2⑦

大切なことは続けることです

1⇒2⑧

無理せずゆっくり・少しずつ

1⇒2⑨

身体の声に☞を傾けていますか？

1⇒2⑩

☞ 上るときはかかとから着地

1⇒2⑪

⇒ つま先に体重を移動させる

1⇒2⑫

☞ 下るときはつま先から着地

1階

3階 壁表示と表示番号



2⇒3A

第2の心臓ふくらはぎ

ふくらはぎを使う

血流UP

むくみ 冷え性の改善

筋力強化は反動を使わず ゆっくりペースで☺

2⇒3B

脳細胞の活性化

血流 ↑ 栄養供給 ↑

酸素 ↑ 集中力 ↑

2階

階段表示と表示番号

2⇒3①

筋肉約400種類の7割が下半身に集中

2⇒3②

歩く 下半身の筋力強化 体幹を鍛える

2⇒3③

筋力強化で姿勢 & 基礎代謝 UP

2⇒3④

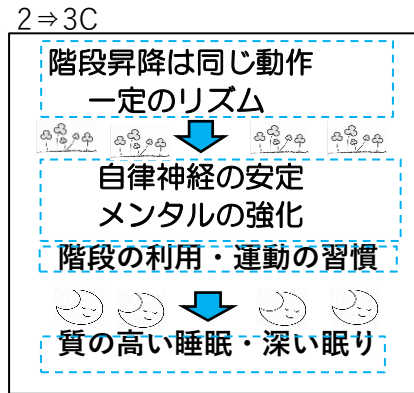
身体より脳が疲れていませんか？

2⇒3⑤

脳の疲労回復には動くことが一番

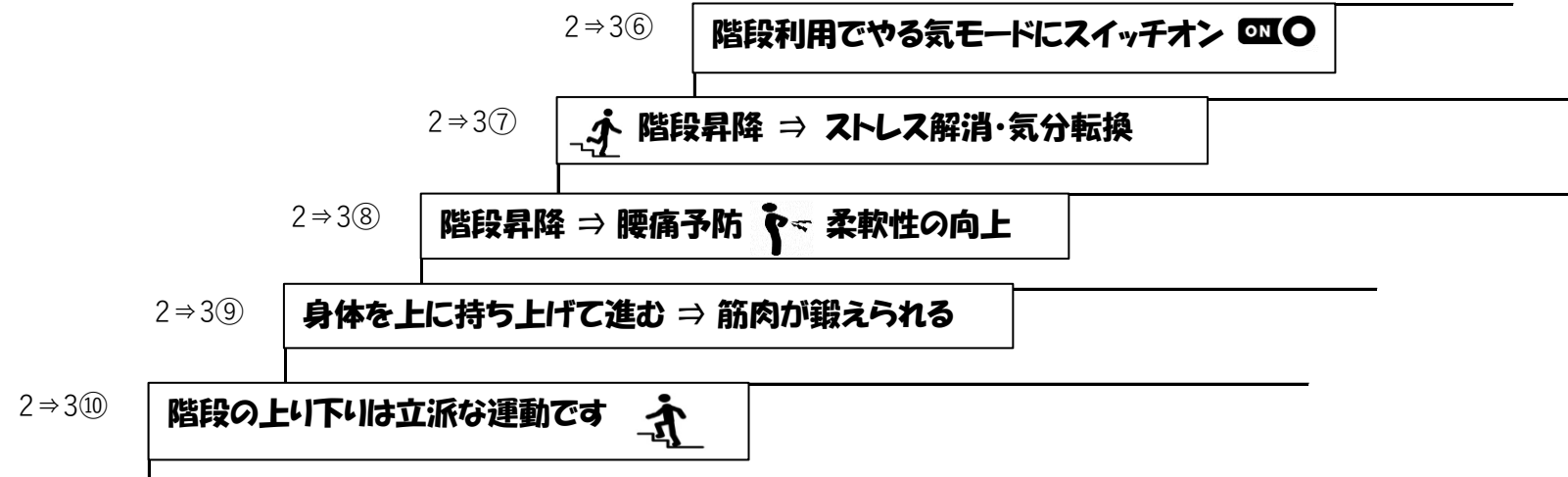
壁表示と表示番号

3階



2階

階段表示と表示番号



壁表示と表示番号

階段表示と表示番号

4階



3階

3⇒4A

毎日+10分の運動
生活習慣病予防
 3~5kg減量すると
 血圧 ↓ 血糖 ↓
 1に運動 2に食事
 飲みすぎキューイ!!
 しっかり禁煙
 最後に薬

3⇒4B

運動 8つの効果

↓
 ① 血糖 ② 血圧
 ③ 体重 ④ ストレス

↑
 ⑤ 血液循環 ⑥ 心肺機能
 ⑦ 筋力 ⑧ 持久力

3⇒4①

歩行27分 階段上り(ゆっくり)20分

3⇒4②

速歩19分 犬の散歩20分

3⇒4③

ジョギング12分 軽い筋トレ23分

3⇒4④

水中ウォーク18分 水泳(ゆっくり)14分

3⇒4⑤

掃除25分 風呂掃除23分

3⇒4⑥

床磨き23分 庭の草むしり23分

3⇒4⑦

自転車20分 ラジオ体操20分

3⇒4⑧

100kcalの運動(目安)(体重70kgの人)

壁表示と表示番号

階段表示と表示番号

4階


4⇒5C

🍴🏃‍♂️ 毎日+10分の運動 🏃‍♂️🏃‍♂️

消費カロリー > 摂取カロリー

1日の消費が摂取より
約200kcal多いと⇒1か月で
1kg 減量

バランスよく食べよ



3⇒4D

🧑 心当たりないですか?

肥満になりやすい生活習慣

いつも早食い 間食多い
甘いもの好き たらふく食べる
コテコテ大好き 野菜嫌い

⚠️ 炭酸飲料 水がわり 毎晩飲酒 寝る前食事

3⇒4⑨

ショートケーキ1/3個 ~~チョコレート3かけ~~

3⇒4⑩

ワッフル1/2個 ~~シュークリーム1/3個~~

3⇒4⑪

ヨーグルト1個 ~~メロンパン1/4個~~

3⇒4⑫

唐揚げ2個 ~~フライドポテトS1/2個~~

3⇒4⑬

日本酒1/2合 ~~ビール中瓶1/2~~

3⇒4⑭

餃子2個 ~~肉まん1/2個~~

3⇒4⑮

カップ麺1/3杯 ~~醤油ラーメン1/5杯~~

3⇒4⑯

100Kcalの食品(目安) 焼き鳥(ねぎま)1.5本

3階