

種類	筋トレ	ストレッチ	家事	ランニング	自転車	ヨガ	子どもと遊ぶ	掃除・整理	ジム	水泳	ダンス	ユーチューブ動画	スクワット	テレビゲーム	縄跳び	腹筋	育児	犬の散歩	有酸素運動	つり	バランスボール	ラジオ体操	家庭用運動機器	バスケット	バレーボール	介護	買い物	草取り・庭手入れ	フラダンス	家庭菜園	お風呂掃除	洗濯	食器洗い	水中ウォーク	バドミントン	庭の掃除	テニス	ボイストレーニング	バットの素振り	卓球	ゴルフ	トランポリン	ボクササイズ	スピンバイク	クロス 트레이ナー	生活活動	体操	サーキットトレーニング	ピラティス・バレエ	ペットと遊ぶ								
合計	28	23	23	18	15	11	7	6	6	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

1日30分以上実施した運動

