



階段を選ぶなんて さすがです！

階段を使うと

消費エネルギーが **1.5 倍 UP!!**

毎日の移動で階段を使って

今より **+ 10 分** 身体を動かしましょう!!



合言葉は

2UP 3DOWN

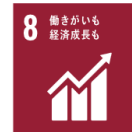
上2階・下3階は階段を!!

- 省エネ対策に
- エレベーターを待つ時間が減って時間の有効活用に



出典：健康づくりのための身体活動基準 2013

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



宮崎県