

平成30年9月27日

資料2-3

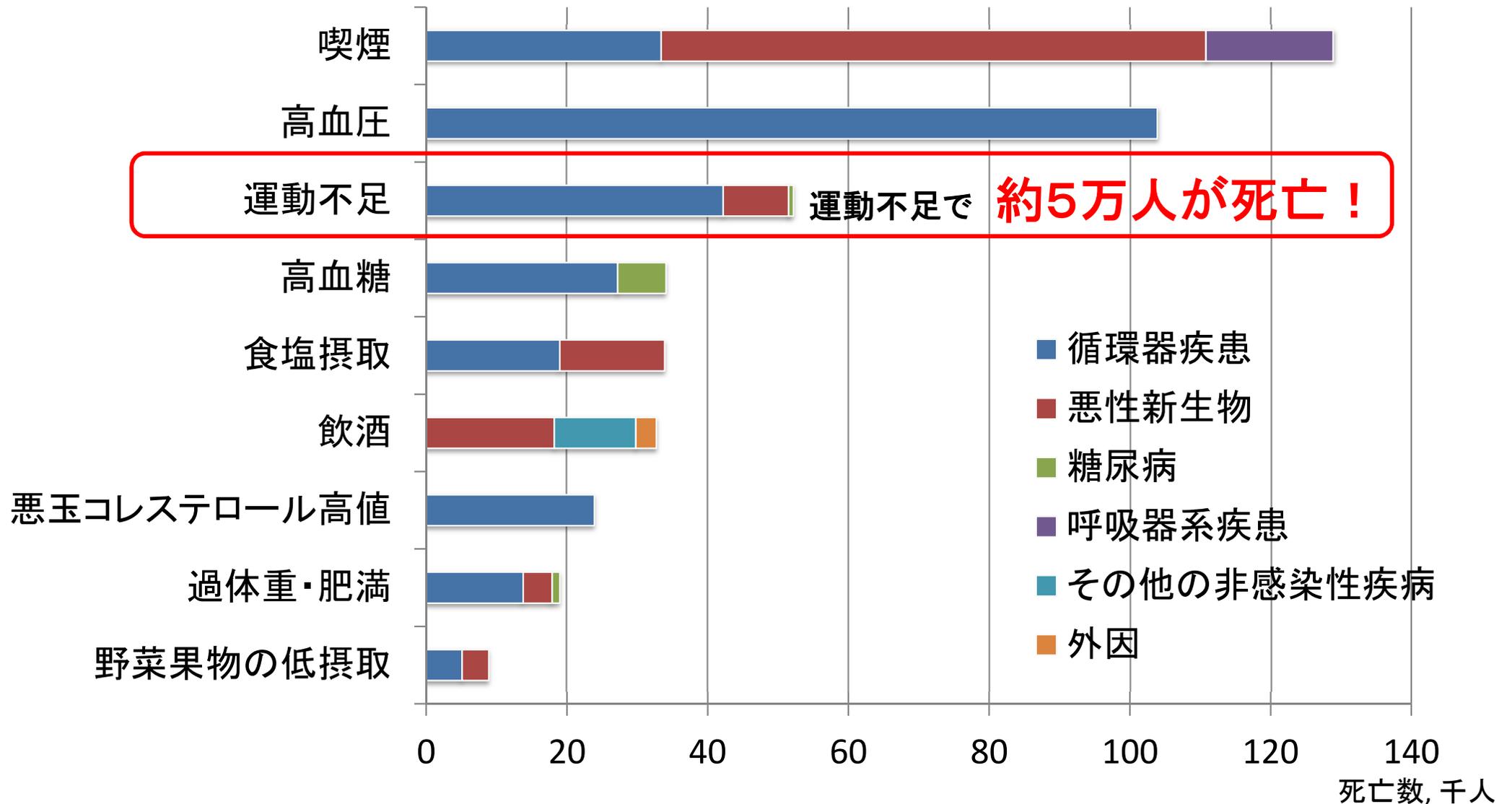


身体活動・運動を通じた健康増進のための 厚生労働省の取組み

厚生労働省健康局健康課

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



健康日本21(第二次)の概要

健康増進法 第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるものとする。

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

健康日本21<第二次>

厚生労働省告示第430号



健康日本21

健康の増進に関する基本的な方向

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCD(非感染性疾患)の予防)
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

健康日本21(第二次)

身体活動・運動分野に関する目標項目

項目	現 状 (原則H22)	目 標 (H34)	目標の根拠
日常生活における 歩数の増加	20歳～64歳 男性7,841歩 女性6,883歩 65歳以上 男性5,628歩 女性4,584歩	20歳～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩 65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩 (+約1,500歩)*	1日1500歩の増加は、NCD発症 及び死亡リスクの約2%減少に相当 し、血圧1.5mmHg減少につながる。
運動習慣者の 割合の増加	20歳～64歳 男性26.3% 女性22.9% 65歳以上 男性47.6% 女性37.6%	20歳～64歳 男性36% 女性33% 65歳以上 男性58% 女性48% (+10%)	運動実施者の割合を現状から10% 増加させると、国民全体のNCD発 症・死亡リスクの約1%減少が期待で ける。
住民が運動しやすい まちづくり・環境整備に 取り組む自治体数の 増加	17都道府県 (平成24年)	47都道府県	健康日本21の最終評価において、 運動・身体活動の重要性を理解して いても行動に移せない人々に対して、 個人の置かれている環境(地理的・ インフラ的・社会経済的)や地域・職 場における社会支援の改善が必要 である、との指摘あり。

※健康日本21の最終評価で、歩数の減少傾向が認められたにも関わらず、歩数を増加させる目標を設定した考え方

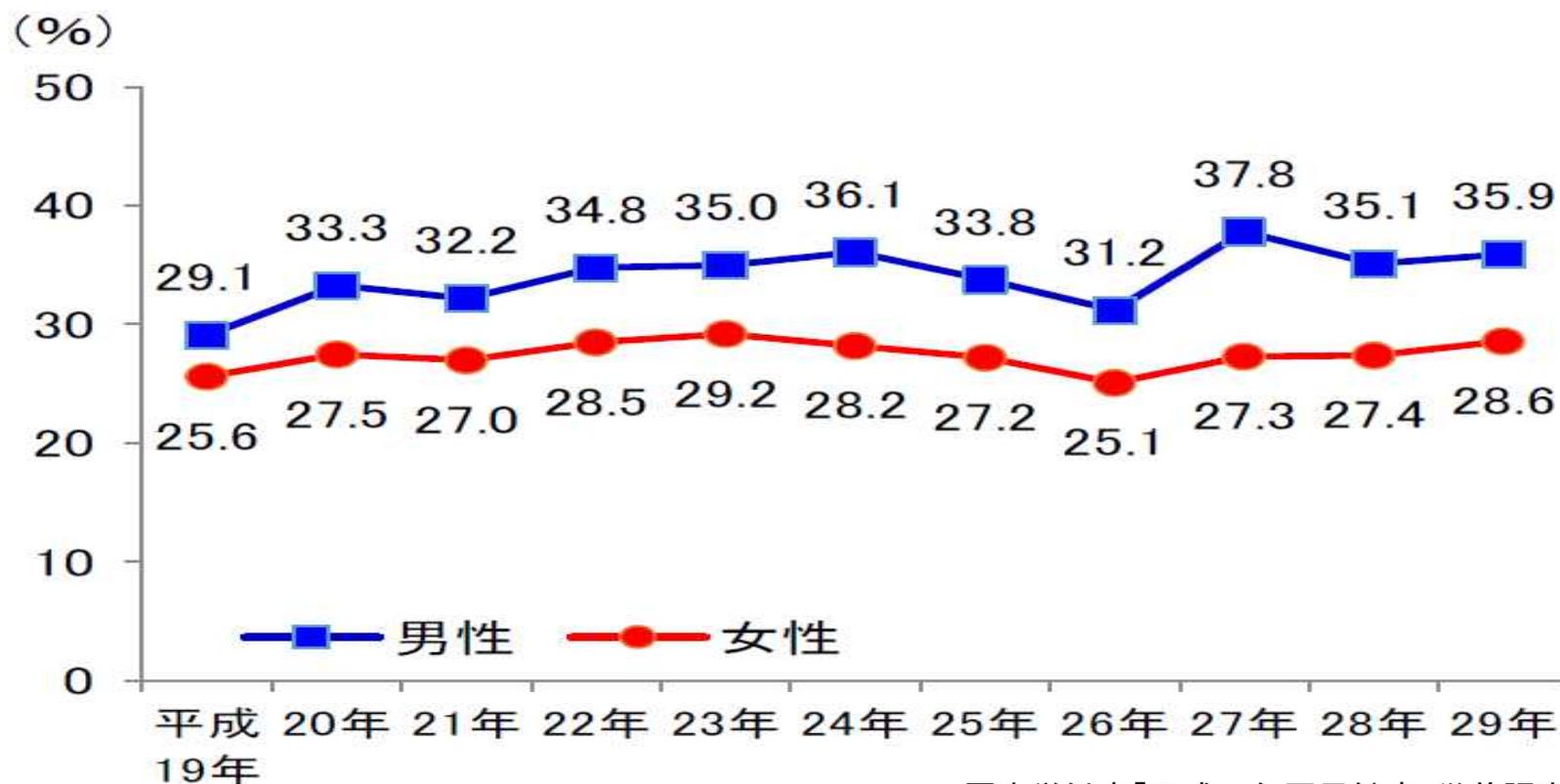
余暇時間の少ない働き盛りの世代において、運動のみならず就業や家事などの場面での生活活動も含む身体活動全体の増加や活発化を通して、活発な身体活動としての歩数を増加させる必要がある。

運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は男性で35.9%、女性で28.6%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

▽運動習慣のある者の割合の年次推移

※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。



厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」

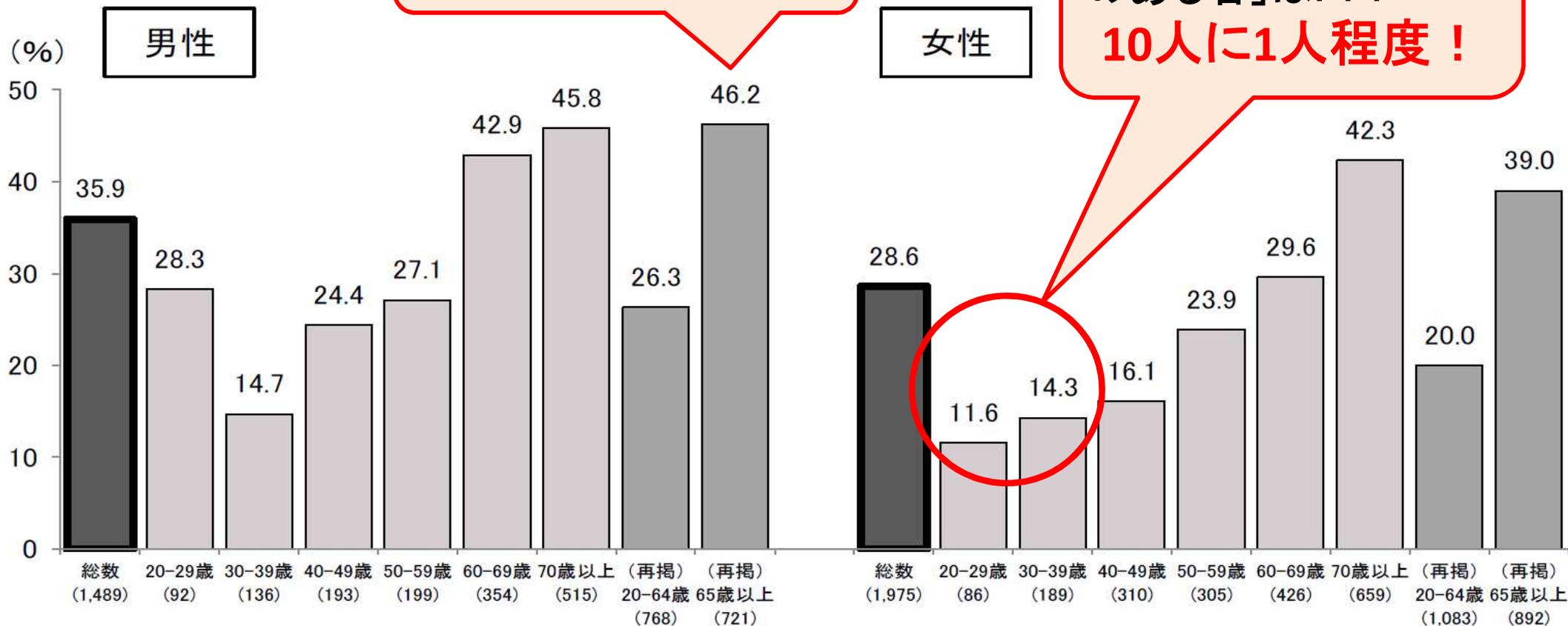
運動習慣者の状況 ～年齢階層別～

運動習慣のある者の割合を年齢階層別にみると、若い女性における割合が低く、20代で11.6%、30代で14.3%であった。

▽運動習慣のある者の割合

男女ともに高齢者の方が運動している割合が高い

若い女性で「運動習慣のある者」は...
10人に1人程度！



歩数の状況

歩数の平均値は男性6,846歩、女性5,867歩。
この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられなかった。



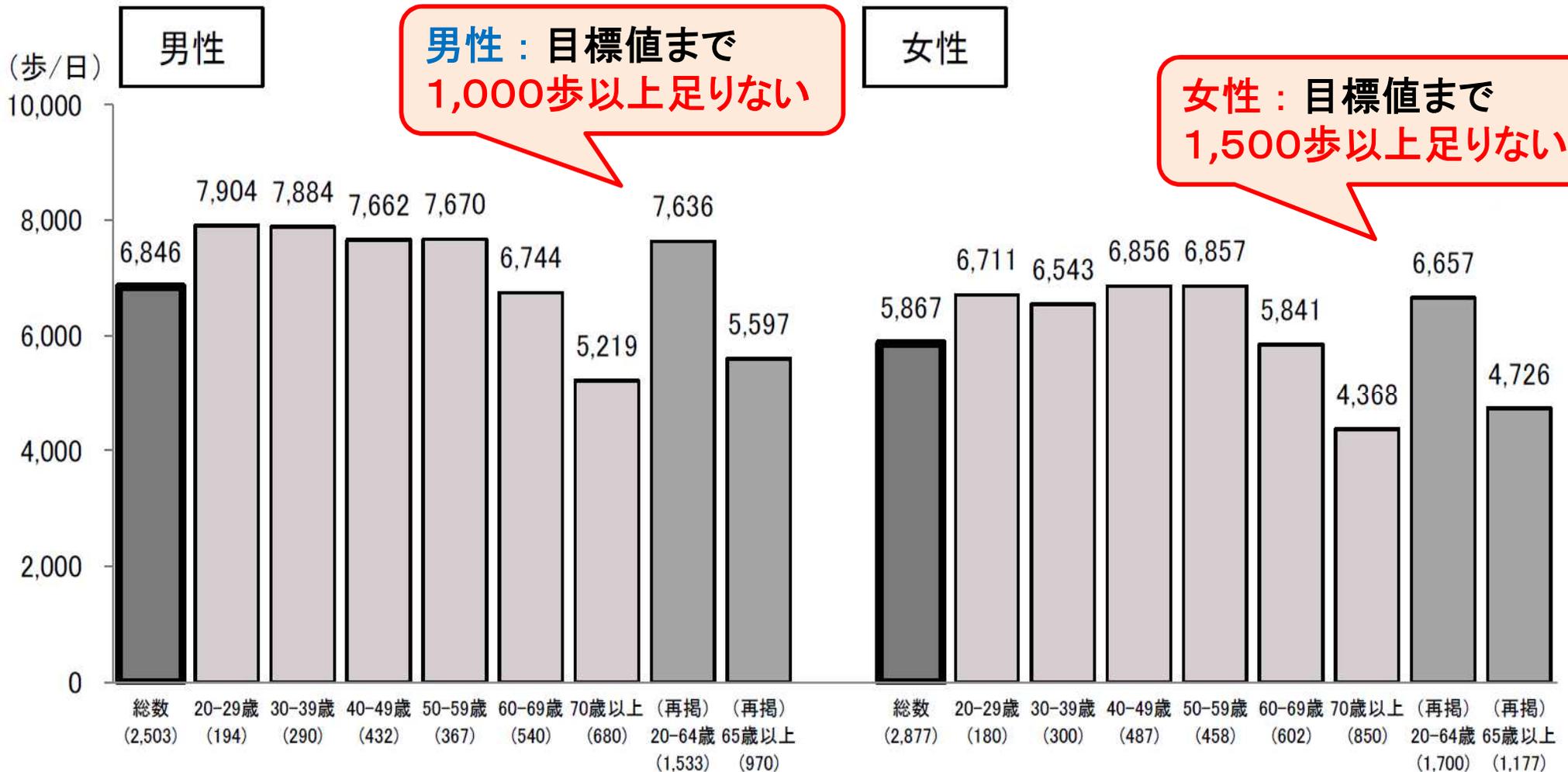
※平成24年以降は、100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

歩数の状況

20～64歳の歩数の平均値は男性7,636歩、女性6,657歩であり、65歳以上では男性 5,597歩、女性 4,726歩であった。

厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」

▽歩数の平均値



<スマート・ライフ・プロジェクト>



参加団体数：4,450 団体 (H30.8.30現在)

- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙・受動喫煙防止」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

<事業イメージ>

厚生労働省



<健康寿命をのばそう!アワード表彰式>

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう!アワード」
- 「健康寿命をのばそう!サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開
- 「いきいき健康大使」による、各種イベントでの健康づくりの呼びかけ



企業・団体
自治体

- ・メディア
- ・外食産業



- ・フィットネスクラブ
- ・食品会社

等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発
→ 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど）
→ 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ



プロジェクト
**公園をネットワークしたニコニコペース理論に
基づく健康づくり継続支援の取組**

受賞者
「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ

〒549-0012 大阪府大阪市東区北船場2-2-22 株式会社まほろばマネジメント研究所内
TEL 06-6947-6922 URL http://parkhealth.jp Email urasaki@go-park.net

取組・事業実施目的

公園を活用した健康づくりの取組

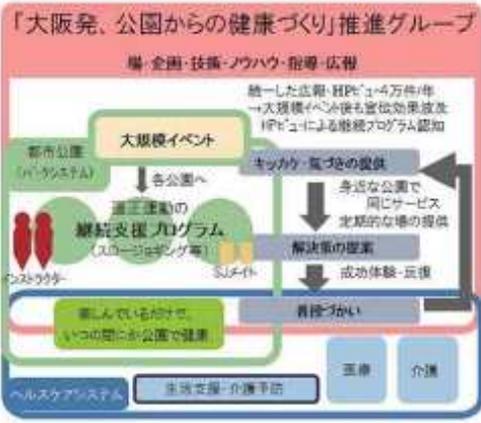
厚生労働省では、住み慣れた地域で包括的な健康支援・サービスを提供する「地域包括ケアシステム」が推進されています。
幸い日本には、徒歩圏内の小公園から大規模公園まで、計画的に整備された「パークシステム」の下、全国に10万ヶ所以上の公園を有しています。まさに公園が「地域包括ケアシステム」で重要な生活支援・介護予防の担い手であり、健康のために体を動かしたいと思ったとき、安全で、快適で、楽しく運動する場所を提供できるのが公園です。
私たちは、「パークシステム」と「地域包括ケアシステム」とを結びつけ、どの公園でも同じ品質の健康づくりサービスを用意しこれによりすべての人々に体を動かすことの楽しさと公園の魅力を伝え、公園が社会課題解決に貢献することを目的としています。



取組・事業の概要と特徴

公園からの健康づくり情報の発信と継続支援

7割といわれる運動習慣がない生活者も公園には多く訪れます。生活習慣病予防には、体力向上に通じているとされる最大酸素摂取量の2分の1程度の強度での運動習慣が効果的です。これは3~6METsの運動にあたりとされますが、多くの生活者、特に運動経験の少ない人は、自分の適正運動強度が3METsなのか6METsなのか、またそうした考え方があることを情報として持ちえません。私たちは、これを簡単に測れてエクササイズにもなるスロージョギングを使い、身近にある公園で生活者一人ひとりが気楽に健康づくりを始められるキッカケの提供、継続支援に取り組んでいます。
公園が健康づくりにどのように役立つのか、公園をどう使えば健康になれるのかという情報の発信は、実客力のある大規模イベントが効果的です。そして重要なのは運動を継続、習慣化することです。イベントの1日に続く364日も公園で運動すること、体を動かすことが楽しい、私にもできるという実感、成功体験による積極性の醸成を担うのが継続支援プログラムです。



健康寿命をのばすポイント

ニコニコペースの運動で若い世代から成功体験

私たちの取組は健康を害し運動の必要に迫られる前に、30~40歳代の健康なうちから公園で運動を楽しめる仕組みとプログラムを提供することにより、健康寿命の延伸につなげます。
公園は緑に囲まれた中で安全にいつでも無償で運動ができ、人目につくオープンな環境は過りがりの人も触発できます。ここで、個々に合ったいつでも続けられるニコニコペースの適度な運動強度の運動プログラムを提供し、成功体験によって健康づくり継続を促します。



プロジェクト
**よこはまウォーキングポイント
～歩いてポイントを貯めてみんなで楽しく健康づくり～**

受賞者
横浜市(神奈川県)

〒231-0017 神奈川県横浜市中区港町1-1
E-mail kt-walking@city.yokohama.jp TEL 045-671-5892

取組・事業実施目的

ウォーキングで気軽に楽しく健康づくり 目標30万人!

いつまでも健康で元気に過ごせることが、活力ある高齢社会を築くために極めて重要です。日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して取り組める健康づくりの仕組みづくり、生活習慣病・ロコモ(運動機能減退)予防が求められる方々や、健康づくりに関心はあるがなかなか取組めない方々への、日々の運動習慣づくりを後押しすることを目的として、平成26年11月にこの事業をスタートしました。
参加登録30万人を目標に事業を推進しており、多くの方が健康づくりに取り組むきっかけとなり、それが習慣として定着することを期待しています。また、中長期的には健康寿命の延伸にもつながるものと考えています。



取組・事業の概要と特徴

よこはまウォーキングポイントとは

横浜市主体で、共同事業者・協賛企業(民間事業者)、リーダー設置場所(市内商店街等)の協力を受け、インセンティブ等を取り入れた、地域の活性化にもつながる健康づくり事業として実施しています。日常生活の中で楽しみながら、継続して健康づくりに取り組むことができる仕組みです。

- ◇対象: 18歳以上の市民・在勤者 (平成28年6月に対象年齢拡充。平成26~27年度は40歳以上)
- ◇内容: 参加者に「データ送信機能付きの歩数計」をプレゼント(送料は参加者負担)。
参加者は歩数計を持って歩き、市内約1,000か所の協力店等に設置された「専用読み取りリーダー」で、歩数データを定期的に送信することで、歩数に応じたポイントが貯まり、抽選で景品が当たります。
また、参加者全員の平均歩数が月10万歩に達すると、国産WFPへの20万円の寄付につながります。
専用ホームページで、自分の歩数等の推移や歩数ランキング等を確認することができ、個人参加のほか、事業所単位での参加も可能です。



健康寿命をのばすポイント

健康感が向上し、地域の活性化、そして地域のつながりにも良い変化が表れています

平成28年11月末時点で、参加者は22万人を超えています。
平成27年度のアンケート調査では、約9割の方が「以前よりも多く歩くきっかけにつながった」との声をいただいています。また、運動していなかった人の約6割が「運動するようになった」と変化がありました。半数程度(4割強)の方から「健康感の向上」がうかがえる意見もいただいております。健康感とは健康寿命を算定する際の指標の一つであることから、今後の健康寿命の延伸に期待できる結果となっています。なお、平成28年度のアンケート調査では、参加前は健康ではなかったと回答した人の6割以上が、参加後は健康であると感じているとの結果が出ています。
また、専用読み取りリーダーの設置協力店等からは、来客数が増えたなどのご意見をいただき、地域の活性化にもつながっています。そして、ウォーキングをきっかけとして、周囲との会話や挨拶の機会が増えたと回答している方が約半数であることから、地域のつながりにも良い変化が表れています。





プロジェクト **歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー**

受賞者 **公益社団法人日本糖尿病協会**

所在地 〒102-0083 東京都千代田区麹町2-2-4

TEL 03-3514-4721

URL <http://www.jiddokyo.or.jp/event/walker/detail.asp> E-mail office@jiddokyo.or.jp

取組・事業の概要と特徴

「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」の取組について

公益社団法人日本糖尿病協会は、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社と共催で、糖尿病治療に欠かせない運動療法の啓発活動として、「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」を四半世紀にわたり実施している。

ウォーキングは、糖尿病運動療法の中でも最も手軽で、効果的とされている。日本糖尿病協会のウォークラリーは、患者さんやご家族などを対象として、毎年、全国各地で実施してきた。

参加者はそれぞれ4～6名のグループに分かれ、3キロから5キロのウォーキングコース上に設けられたチェックポイントで糖尿病に関するクイズやゲームに挑戦する。本イベントに参加することで、患者さん、ご家族、医療スタッフとの交流が図れるほか、ウォーキング前後に実施する青空糖尿病勉強会により、血糖コントロールに必要な生きた新しい知識を学ぶことができる。

150名が参加した東京でのウォークラリーから24年の時を経て、今では全国53か所、約7000名の方が参加するイベントとなっている。今までの参加者数は延べ11万8400人に上る。



健康づくりのための身体活動基準2013(概要)

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改定し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定した。



【主な目標】 ○日常生活における歩数の増加
○運動習慣者の増加

【主な目標】 ○日常生活における歩数の増加 ○運動習慣者の割合の増加
○住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加

健康づくりのための身体活動基準2013

- 身体活動(=生活活動※1 + 運動※2)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改めた。
- 身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化(システムティックレビューの対象疾患に追加)した。
- こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定した。
- 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。
- 身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介した。



血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (＝生活活動＋運動)	運動	体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(＝10メッツ・時／週)	—	—
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(＝23メッツ・時／週)	3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分(＝4メッツ・時／週)	性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可
	18歳未満	— 【参考】幼児期運動指針:「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」	—	—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。		
リスク重複者又は受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。		

健康づくりのための運動基準2006 (H18.7)

健康づくりのための運動指針2006 <エクササイズガイド2006> (H18.7)

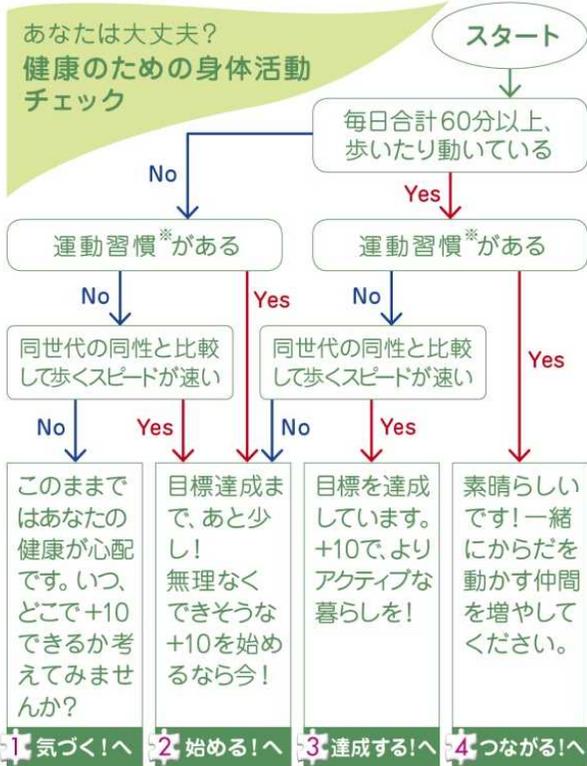


※1 生活活動: 日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動。
※2 運動: スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動。

○身体活動指針は、国民向けパンフレット「アクティブガイド」として、自治体等でカスタマイズして配布できるよう作成。

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



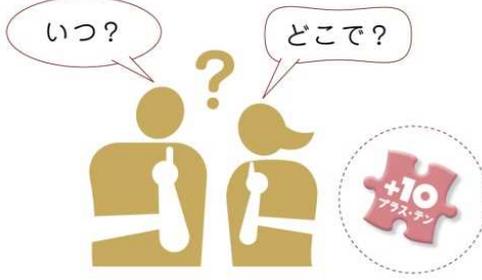
※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!



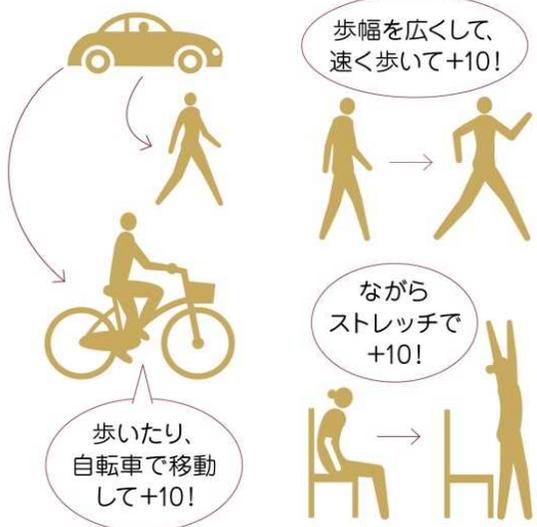
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



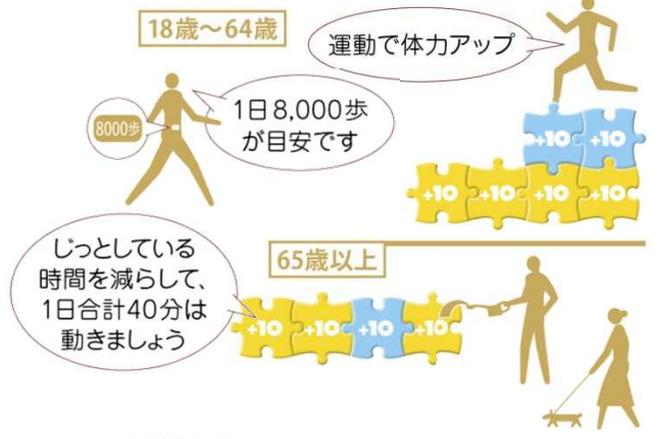
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



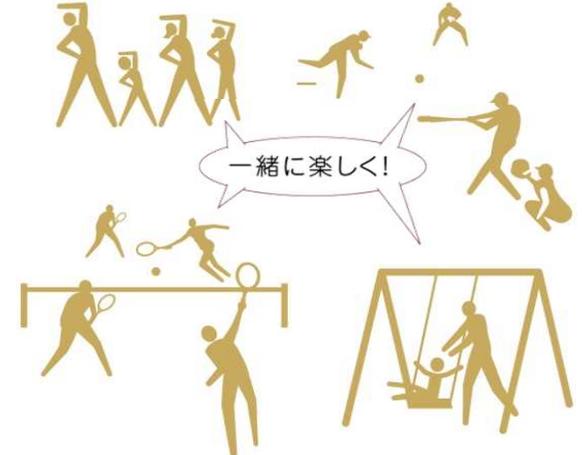
3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



健康増進施設認定制度について

(平成30年8月現在)

根拠 健康増進施設認定規程(告示)

国民の健康づくりを推進する上で適切な内容の施設を厚生労働大臣が認定しその普及を図る(3類型を規定)

運動型健康増進施設

(昭和63年～)

健康増進のための有酸素運動を安全かつ適切に行うことのできる施設

347ヶ所

《設備要件》

- 運動関係 : 有酸素運動、筋力強化運動等を安全に行える設備(トレーニングジム、運動フロア及びプールの全部又は一部)
- その他 : 体力測定、運動プログラム提供及び応急処置のための設備

《人的要件等》

- 運動プログラム提供者(健康運動指導士等)の配置
- 医療機関との連携(3類型共通)

温泉利用型健康増進施設

(昭和63年～)

健康増進のための温泉利用及び運動を安全かつ適切に行うことのできる施設

21ヶ所

(うち連携型2カ所)

《設備要件》

- 運動関係、その他 : 運動型施設と同じ
- 温泉設備 : 次の5種類の設備
 - ①かぶり湯、②全身及び部分浴槽、③寝湯、持続浴槽等、④気泡浴槽、圧注浴槽等、⑤サウナ等

※ 温泉利用施設と運動型施設が近接等により一体で運営されるもの(連携型施設)を含む

《人的要件》

- 運動プログラム提供者(健康運動指導士等)の配置
- 温泉利用指導者の配置

温泉利用プログラム型健康増進施設

(平成15年～)

温泉を利用した健康増進のためのプログラム(以下のいずれか)を提供する施設

26ヶ所

- ①特に優れた泉質を利用
- ②周辺の自然環境を活用
- ③地域の健康増進事業と連携

《設備要件》

- 運動関係 : (不要)
- その他 : 血圧測定、温泉利用プログラム提供、生活指導及び応急処置設備
- 温泉設備 : 次の2種類の浴槽
 - { ①刺激の強いもの(泉温42度以上 等)
 - { ②刺激の弱いもの(泉温33~39度 等)

《人的要件》

- 温泉入浴指導員の配置

厚生労働省とスポーツ庁（文部科学省）の関係部署と所掌と目的

厚生労働省

➤ 健康寿命の延伸、医療費の適正化

≪主な施策≫

- 国民の予防・健康づくりの推進
- 労働者の健康・安全

≪所掌・事業等≫

健康局健康課

国民の健康の増進及び栄養の改善、生活習慣病対策
(健康日本21, スマート・ライフ・プロジェクト)

労働基準局安全衛生部労働衛生課 産業保健支援室

労働者の心身の健康保持増進

社会・援護局障害保健福祉部 精神・障害保健課

障害者の保健の向上

老健局老人保健課

介護予防事業の普及(介護予防活動)

保険局医療介護連携政策課 医療費適正化対策推進室

医療保険者による予防・健康づくりの推進(特定健診・特定保健指導の事業)
医療費適正化の推進

スポーツ庁

≪主な施策≫

- 子供の体力の向上
- 生涯スポーツ社会の実現
- 我が国の国際競技力の向上

≪所掌・事業等≫

政策課

健康スポーツ課

国民へのスポーツの普及、予防医学の知見に基づくスポーツの普及、地域スポーツクラブの育成、子供の体力向上、スポーツの安全確保(FUN+WALK PROJECT)

競技スポーツ課

国際課

オリンピック・パラリンピック課

参事官(地域振興担当)

参事官(民間スポーツ担当)

➤ 健康寿命の延伸、医療費の適正化

➤ 地域社会の活性化

➤ 国民経済の発展

➤ 国際交流・国際貢献

学校体育室
(学校体育・運動部活動)

障害者スポーツ振興室
(障害者スポーツの充実)
(障害者スポーツ推進プロジェクト、Specialプロジェクト2020)

「適度な運動」に関する具体的な取組

Smart Walk

毎日10分の運動を。

例えば、通勤時。苦しくならない程度のはや歩き。それは、立派な運動になります。

1日に10分間の運動習慣で健康寿命をのばしましょう。

Smart Walkのススメ



毎日なら、10分間のはや歩き。

くるしくならない程度にスピードをあげてはや歩き。
それは立派な「運動」になります。

生活習慣病の予防に効果がある運動として
はや歩きは、すでに科学的に実証されています。
通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に。

一日10分間の運動習慣。

ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶんに
効果があります。

「スマート・ライフ・プロジェクト」と「FUN+WALK PROJECT」の連携について

- 「スマート・ライフ・プロジェクト」は、「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。【厚生労働省】
- 「FUN+WALK PROJECT」は、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにする官民連携プロジェクト。「歩く」を入口に、国民の健康増進を目指す。【スポーツ庁】

スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）

適度な運動（毎日プラス10分の身体活動）

適切な食生活（食事をおいしく、バランスよく）

禁煙（たばこの煙をなくす）

健診・検診の受診（定期的に自分を知る）

- ・ロゴマーク、ポスター等の配布
- ・「健康増進普及月間」の実施
- ・健康寿命をのばそう！サロンの開催
- ・健康寿命をのばそう！アワードの実施
(H30～ スポーツ庁長官賞の創設)

※参加団体数：約4,000社



FUN+WALK PROJECT（スポーツ庁）

1日あたりの歩数を
普段よりプラス1000歩（約10分）

- ・「歩きやすい服装」（FUN+WALK STYLE）での通勤。
- ・通勤時間や休憩時間、昼休み等の隙間時間を活用してのスポーツのきっかけづくり。

- ・ロゴマーク、ポスター等の配布
- ・「FUN+WALK WEEK」の実施
- ・「FUN+WALK」アプリの提供
- ・先進事例の効果的な展開



- ・厚生労働省・スポーツ庁それぞれのチャネルを活用した普及・広報策の推進
- ・両省庁共催のイベント等の開催

健康寿命の延伸

平均寿命を限りなく健康寿命に近づける 健康長寿社会の実現

健康増進普及月間の実施について

○ 厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とし、種々の行事等を全国的に実施。

○ 平成30年度健康増進普及月間では、

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

をテーマとし、各種対策を推進していく。

ポスターの作成等により健康増進に関する普及啓発

各自治体及び関係団体への協力依頼

〈活動内容の例示〉

- ・テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
- ・各自治体の広報紙、関係機関及び関係団体等の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報
- ・ポスター、リーフレットによる広報
- ・健康増進に関する各種講演会、研修会、シンポジウム等の開催
- ・ウォーキング等の運動イベントの開催
- ・地域別、年代別に応じた健康増進のための行動目標、スローガン等の公募及び発表
- ・住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
- ・健康相談、食生活相談及び栄養改善指導



※今年度はスマートライフプロジェクト推進キャラクターとして草薨剛氏を起用

健康増進普及中央イベント 「スマートライフフェスタ～ナイトヨガ～」

- 主催 : 厚生労働省
- 日時 : 平成30年9月3日(月)・28日(金) 19:30~20:30 (開場 19:00)
- 会場 : 明治神宮野球場
- 講師 : 綿本 彰氏(9月3日)・ケン ハラクマ氏(9月28日) (ヨガインストラクター)
- 参加者数 : 2,000人規模 ※ 9/3に鈴木大地スポーツ庁長官も参加
- 参加料 : 無料
- 参加資格 : 18歳以上で健康な男女。経験不問。
- 参加者持ち物 : ヨガマットやレジャーシート、バスタオル等の敷物

