



アクティブレジャーって  
なんだろう？



一般財団法人 日本規格協会

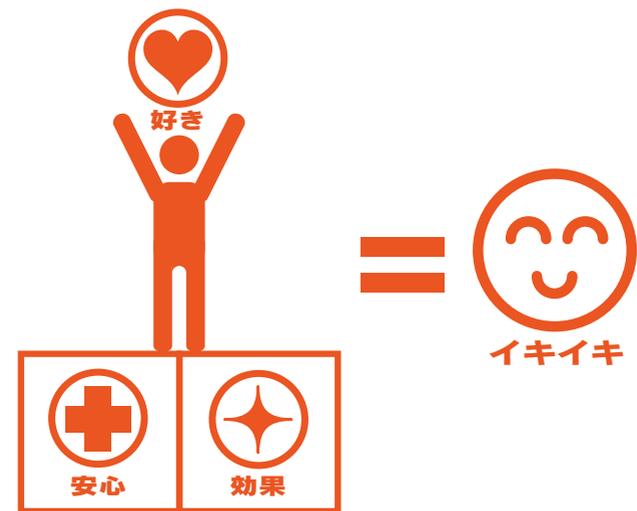
〒108-0073 東京都港区三田3-13-12三田MTビル

詳しい情報は   [www.activelife365.com](http://www.activelife365.com)

平成26年度健康寿命延伸産業創出推進事業により制作



**「好き」で「楽しい」ことだから、  
自然にできて心も体もイキイキ!**



好きなこと、楽しいことをするのがアクティブレジャーの基本です。

ふだん趣味で楽しんでいること、してみたかったいろいろなことに

安心感と運動効果をプラスしたのがアクティブレジャー。

好きなプログラムを選んで自由に楽しむことが、自然と健康のためになっている。

「やらなきゃ」とがんばらなくても、楽しいから自然にやり続けてしまう。

そんな誰にとってもうれしい仕組みなんです。

急に体を動かすと  
体調が不安だな

私も参加  
できるのかな？

## だれのためのもの？

運動しろって言われるのは  
好きじゃなくて…

おもしろそうなら  
私もやってみたいな

## どんなレジャーがあるの？

普通のレジャーと  
なにが違うの？

どんなことが  
楽しめるの？



レジャびい

「アクティブレジャーって  
なに？」  
「初めは難しくても、  
慣れてくると楽しくなるよ。」  
「でも、無理はダメだよ。」

なにか団体やサークルに  
所属するの？

参加条件ってあるの？

## どうやって参加すればいいの？

どこでやってるの？

アクティブレジャーの  
見つけ方は？

## ALマークはどうして安心なの？

安全で効果  
があるっていうけれど、  
その理由は？

ALマークってなに？



だれのためのもの？

A

毎日をイキイキと  
楽しく暮らしたい人なら誰でも！

「ゴルフは好きだけど運動には興味がない」

「今から急に運動をはじめても、かえって体に負担なのは…」

「運動はしたいけど、きっと続かないから…」

そう、無理になにかをやるのではなく、したいからする。

そうでなければ本当の意味で健康的ではありません。

無理なく楽しく続けられて、ついでに健康になれるのがアクティブレジャー。

運動に興味がない人でも、急な運動は体の状態が不安な人でも、

誰でも気楽に好きなものに参加できます。

これなら私にも  
できそうね。



運動じゃなくても  
体にいいこと、  
できるもんなんだな。





どんなレジャーがあるの？

A

安心して楽しめて、しかもイキイキ効果あり  
そんな活動ならなんでも！

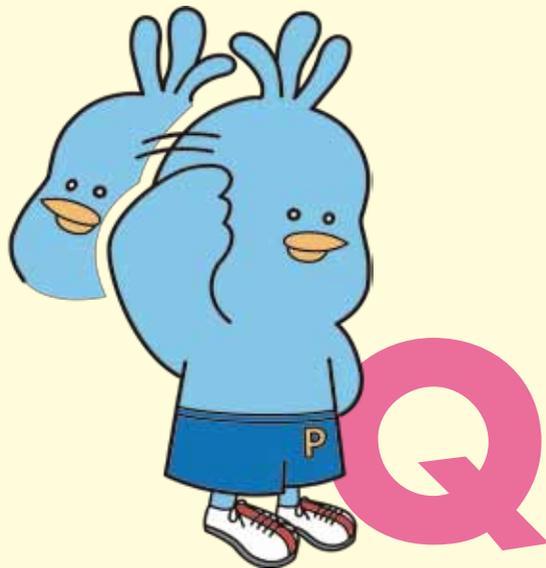
旅行や園芸、文化的な趣味など、  
がんばって体を動かす運動じゃなくたって、  
安心感と運動効果が認められればアクティブレジャーになります。  
これからどんどん広がるアクティブレジャーの輪。  
幅広いつながりから、想像もつかないお楽しみが生まれるかも。  
ワクワク、ドキドキはどんどん身近になっていきます。



あら、私の大好きな  
趣味も  
アクティブレジャーに  
なるかもね。



へえ～、  
いろいろなものを  
健康に結びつけて  
いくっていいことか。



どうやって  
参加すればいいの？



AL(アクティブレジャー)の認証マークが  
安心のしるしです！

アクティブレジャーを楽しみたければALマークが目印です。

ALマークを掲げることができるのは、アクティブレジャーと認められた商品を  
しっかり提供できるお店(事業所)だけ。

ALマークのお店なら、安心感も運動効果も保証されている商品があります。

このマークを目印(↓)に、

好きなアクティブレジャーに参加してください。



ActiveLeisure

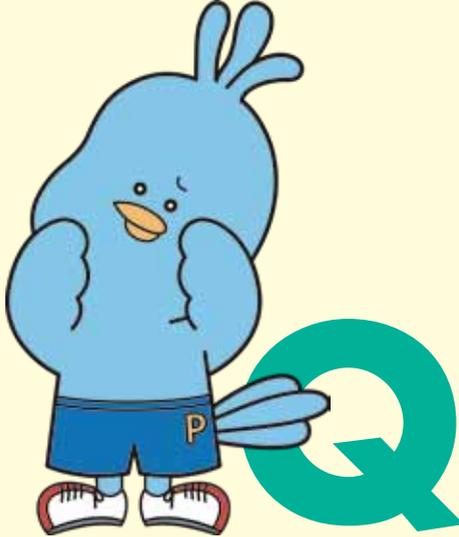
ヘルスケアサービス  
アクティブレジャー取扱店



このマークを  
探せばいいのか。

自分のペースで  
参加できるなら  
気軽にチャレンジ  
できるわね。





# ALマークは どうして安心なの？

## A 基準に沿ってしっかりチェックする 制度があるからです！

アクティブレジャーにふさわしい商品かどうか、  
安心してサービスを受けられるお店かどうか、  
しっかりとチェックする制度\*があります。  
ALマークはチェックをクリアした  
お店だけがつけられる信頼のマーク。  
今後はアクティブレジャーを利用された皆さんの  
満足度をはじめそれぞれの商品の情報を  
わかりやすくお伝えしていきます。

\*日本規格協会によるアクティブレジャー事業所の認証制度



ちゃんと  
チェックする  
制度があるなら  
安心だね。

だから  
「安全」と「効果」って  
いえるのね。  
情報もしっかりしていて  
選びやすそう。





# 楽しくってイキイキできる アクティブレジャー ワクワクできること、探してみよう!



自分のためにも  
家族のためにも、  
めざすは健康長寿。

毎日が充実して、ハッピーを感じながら生きていきたい。

そう願わない人はいないでしょう。

趣味に没頭したり、やってみたいことに挑戦したり。

いつまでも好奇心と冒険心を胸に抱き、

健康で長生きすることが、いちばんの基本。

好きなことを楽しむことで、結果的に病気のリスクを減らす。

それは自分と大切な人々に対する最大の贈り物です。

楽しみがあって、  
それが健康にも  
つながるなら、  
たしかにいいかも。



「健康のために」じゃなくて  
「自分の楽しみのために」って  
いうのがいいわよね。