



ちよい歩き すこやかちゃん

大和郡山市

おいしいビール
のために
まず一歩!

すこやか21推進委員

歩いて健康
おいしい食べ、さらに健康

すこやか21推進委員

まずは『ちよい歩き』でプラス1000歩(約10分)を目指そう!

ちよい歩きプラス

- ・生活習慣病予防になる
- ・骨が丈夫になる
- ・脳に刺激がいく
- ・ストレス解消になる



私も休み時間に
歩いています。
イライラしていたこ
とも忘れますよ!

スマホのアプリや
万歩計を使って歩数
をカウントすると自然
と歩数もアップ!!

大和郡山すこやか21計画アドバイザー
岐阜大学医学部医学教育開発研究
センター長 藤崎 和彦 氏

『ちよい歩き』をとりいれるヒント

外で

近道せず遠回り/家の周りをひと周り/ペットとお散歩♪
自転車や車を使わない/なるべく階段を使う
エレベーターやエスカレーターは使わない/友だちとウォーキング
買い物は一度に済ませず歩いて分けて

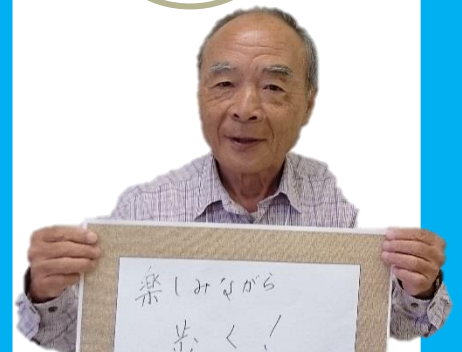
仲間と一緒になら長続き間違いなし!

室内で

階段を使う/家の中を家事で行ったり来たり
ショッピングモール内をウロウロ
保健センターの2階は1周135m

雨の日はぜひぜひ♪

歩きに来てね♪♪



すこやか21推進委員

大和郡山すこやか21推進委員会

〈問合せ〉

大和郡山市保健センター
「さんて郡山」

TEL 0743-58-3333