



歩こう！あと15分♪

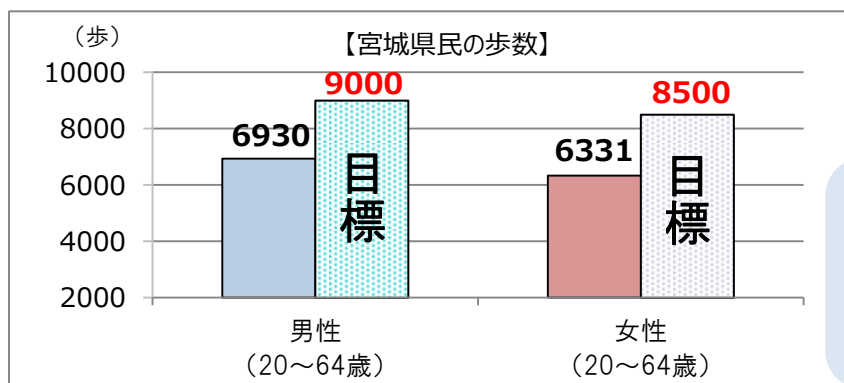


歩くことはこんなイコト♪



歩くと、脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、高血圧の予防、免疫力のアップ、全身のリラックス効果も期待できます。また、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防にも効果的です。「歩くこと」は、手軽に健康になれる方法の一つです。

ところが、宮城県民の歩数は目標※より約 2000 歩少ない状況です…

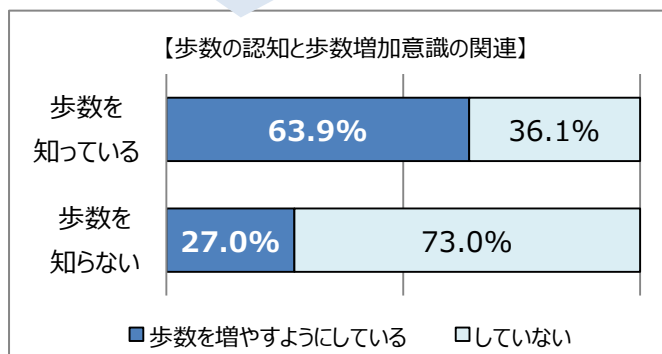


まずは、
あと15分(=1500歩)
歩くことから始めよう！

自分の歩数を知ることが始めの一步！

あなたは、自身の歩数をご存じですか？自分の歩数を知っている人は、歩数を増やそうとする人が多いというデータがあります。まずは、歩数計・活動量計や歩数アプリを使って、1日の歩数を測ってみましょう。消費カロリーや歩行距離がわかる機能付きのものもあるので、お好みのもので楽しみながら測っていきましょう。

自分の歩数を知っている人は、歩数を増やそうとしている人が多い！



ちょっとした心がけで歩数アップ♪

駐車場は、少し遠くに停めてみたり。
ショッピングセンターやスーパーでは、お店をぐるっと歩いてみたり。
職場や外出先では、なるべくエレベーターを使わずに階段を利用したり。
普段の生活の中で、今よりちょっと「歩く」ことを意識して、「+15分」の歩数アップに取り組みましょう！

データ出典：平成28年宮城県県民健康・栄養調査
※歩数の目標値は「第2次みやぎ21健康プラン」

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

