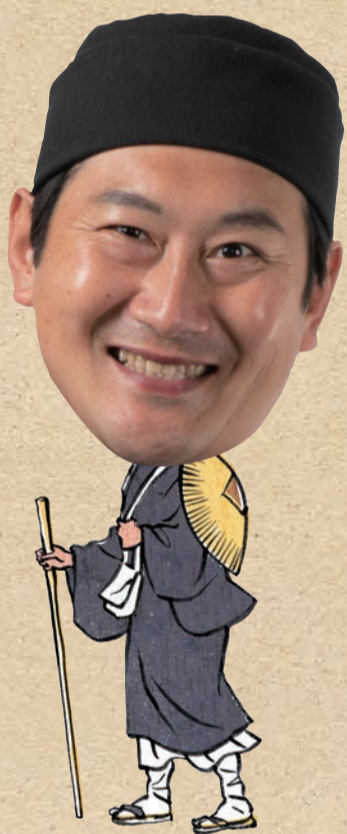




たまたまには 降りて歩こうか。

さー！歩こうしょう！

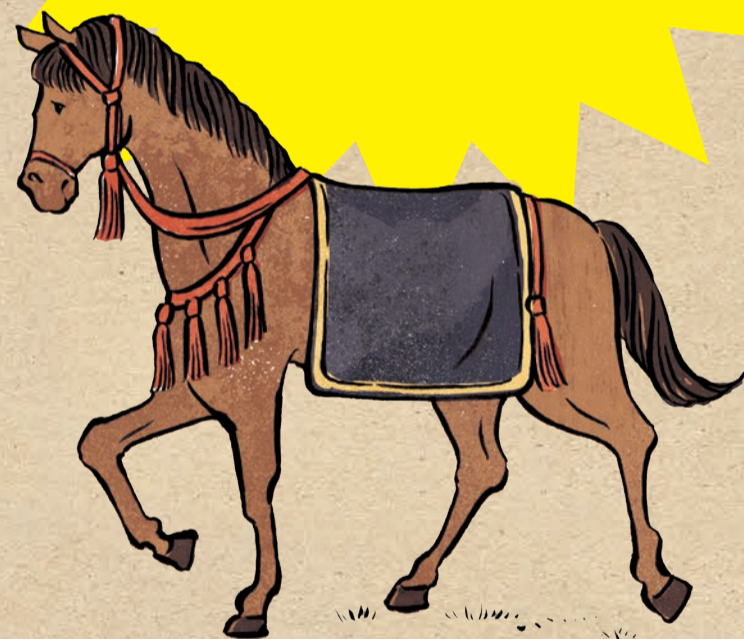


歩こう！
歩こう！



歩こうあと

15分！



毎日少しずつ
歩いてみませんか？

脱メタボ！みやぎ
健康
サイコロ
3.15.0
宣言！

減塩めと3%

めざせ受動喫煙・むし煙0

歩こうあと15分

たしかに働き盛りの世代は、運動する時間を取りにくいであろう。そこですは、できることから。通勤などの外出時には、なるべく車やエレベーターを使わず歩いたり、階段を利用したり、歩く習慣をつけるだけでも健康につながるぞ。早速、試してみよ。

男性の1日あたりの歩数

▶男性目標 9,000歩



▶宮城県男性 6,803歩



宣言! 1日の歩数6,803歩から
あと15分(1500歩)歩こう!

歩こうあと15分!

健康への道も、小さな一歩から。宮城県の成人男性の歩数(1日あたり)は全国ワースト7位。県が設定した20~64歳の1日の目標歩数(男性9,000歩、女性8,500歩)には、まず1,500歩、多く歩くべし。

**1日あたりの歩数
全国ワースト7位!**



宮城県保健福祉部健康推進課

特設サイト



ウォーキングアプリ



ベジプラス100&塩ecoキャンペーンサイト

