歩数は足し算！
「賢い」歩き方のすすめ

あなたは毎日、何歩あるいていますか？

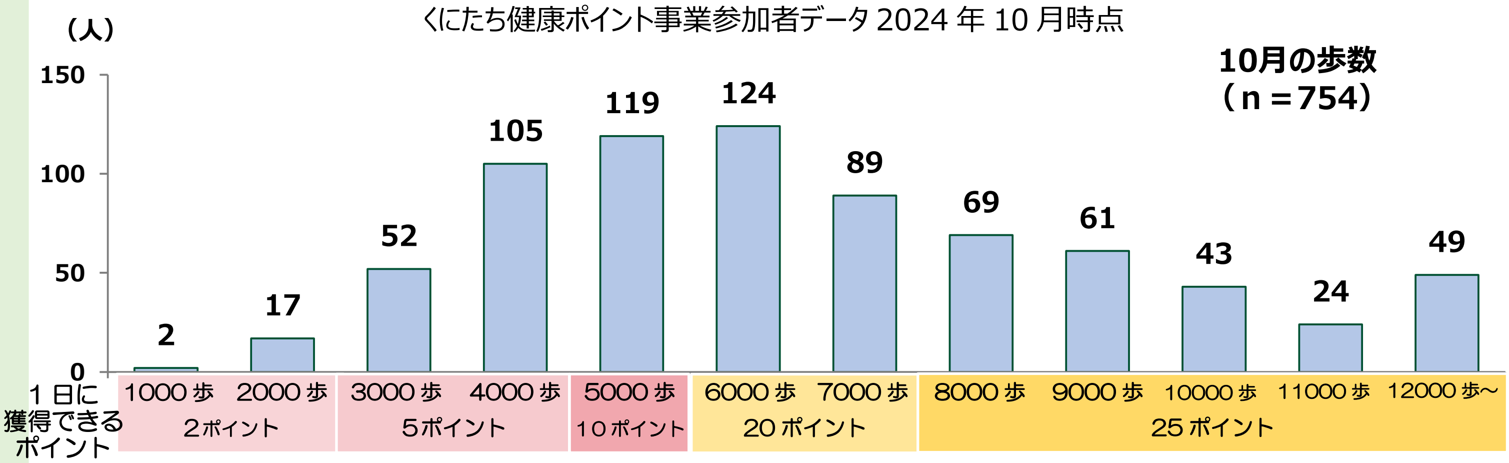
くにたち健康ポイント事業の参加者

の約 40%が 1 日 6000 歩未満です

今の歩数

歩/日

くにたち健康ポイント事業参加者データ 2024 年 10 月時点



歩くことは健康づくりの第一歩！

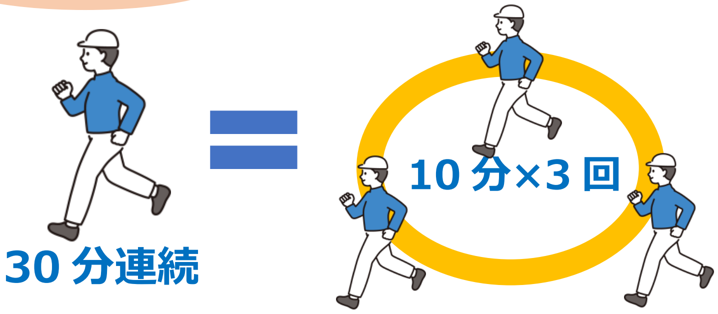
8000 歩/日 で生活習慣病※の予防につながります

65 歳以上の方は 6000 歩/日を目標にしましょう　※高血圧症、糖尿病、脂質異常症など

引用：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

日常生活で歩数を増やすコツ

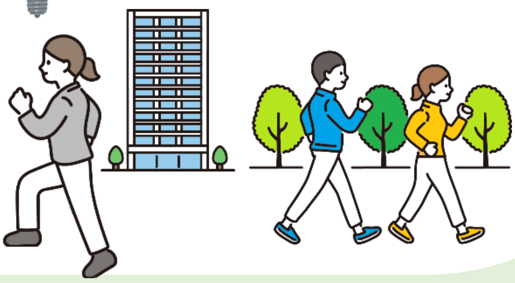
コツ 1　歩数は足し算！？実は「歩きだめ」ができるんです



- ◆ 連続で歩いても、分けて歩いても、脂肪のエネルギー消費量は変わらない！
- ◆ 日によって歩数にでこぼこがあっても、1 週間トータルで考えれば OK！

コツ 2　日常生活もちょっとの工夫で歩く習慣に

1 お店の遠くに車を停めて歩く

2 昼休みに歩いたり、休日にまとめて歩く