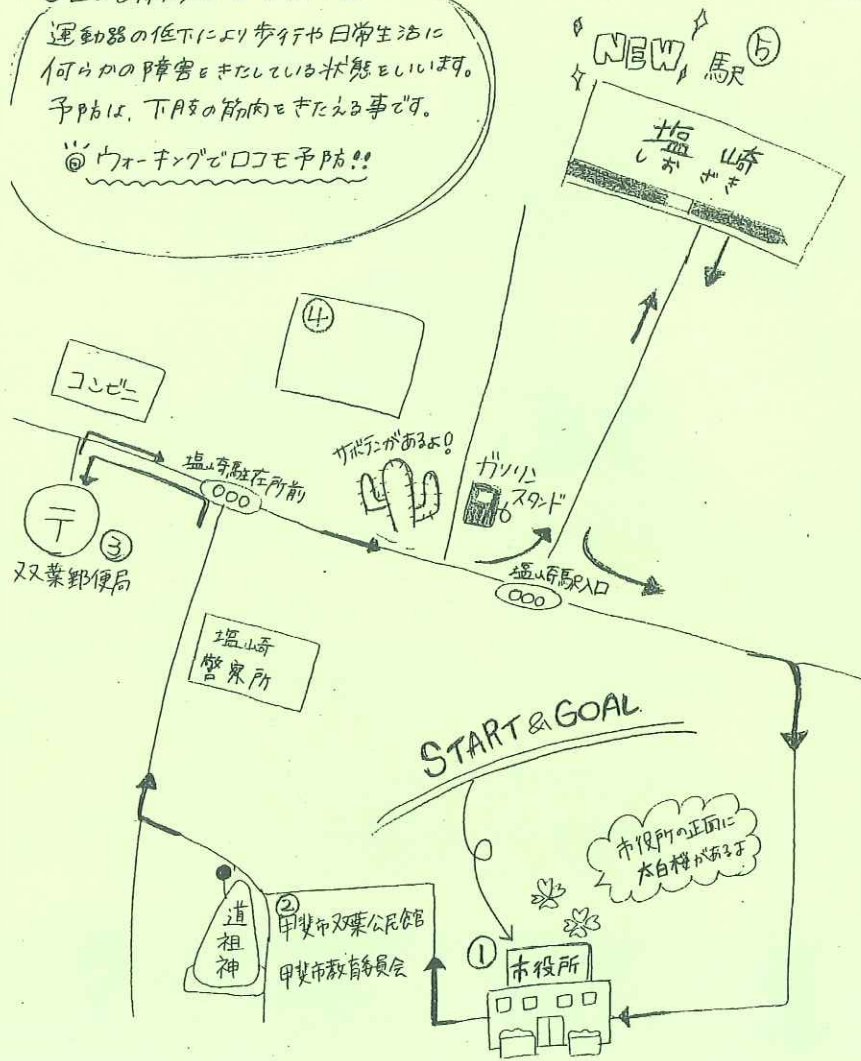


## 歩数アップMAP

### ● ロコモティブシンドロームとは？ ●

運動器の低下により歩行や日常生活に  
何らかの障害をきたしている状態をいいます。  
予防は、下肢の筋肉をきたえる事です。

◎ ウォーキングでロコモ予防!!



イラスト協力：山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ

## ● 日常生活の中で歩数を増やしてみませんか ●

### 歩数が1日1,500歩増加すると・・・

- ① 1年間で食事の量を変化させずに2~3.5kgの減量が可能!!
  - ② 血圧が下がる!!
  - ③ 生活習慣病の発症や死亡のリスクが減少!!
- との報告があります!!

(平成24年7月 健康日本21(第2次)の推進に関する資料より)

### ついでに歩いて歩数をプラスしてみませんか?

甲斐市と甲斐市食生活改善推進員会は、日常生活の中で歩数を増やすことを目的に、身近な施設を中心とした歩数アップMAPを作成しています。日常生活の中で、こまめに体を動かすことを意識して、1日の歩数を増やしてみませんか?

### ついでに歩いて歩数をアップ!!

ポイント地点	ポイント地点	歩数 <sup>※1)</sup>	距離(概算)
① 双葉庁舎正面玄関	② 双葉公民館入口	240歩	120m
② 双葉公民館入口	③ 双葉郵便局	340歩	170m
③ 双葉郵便局	④ 金融機関(信組)	260歩	130m
④ 金融機関(信組)	⑤ 塩崎駅	300歩	150m
⑤ 塩崎駅	① 双葉庁舎正面玄関	490歩	245m
<b>歩数アップ数</b>			<b>1,630歩</b>

※1) 1歩を50cmとして記載しています。

### もっと運動したいときは・・・

ウォーキングができる主な施設	住所
赤坂台総合公園(ドラゴンパーク)	甲斐市竜王 338-2
玉幡公園(Kai・遊・パーク)	甲斐市西八幡 1896-2
敷島総合公園多目的運動場	甲斐市牛匂 2814
双葉スポーツ公園	甲斐市岩森 2732