

◎ 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委員会は、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！！

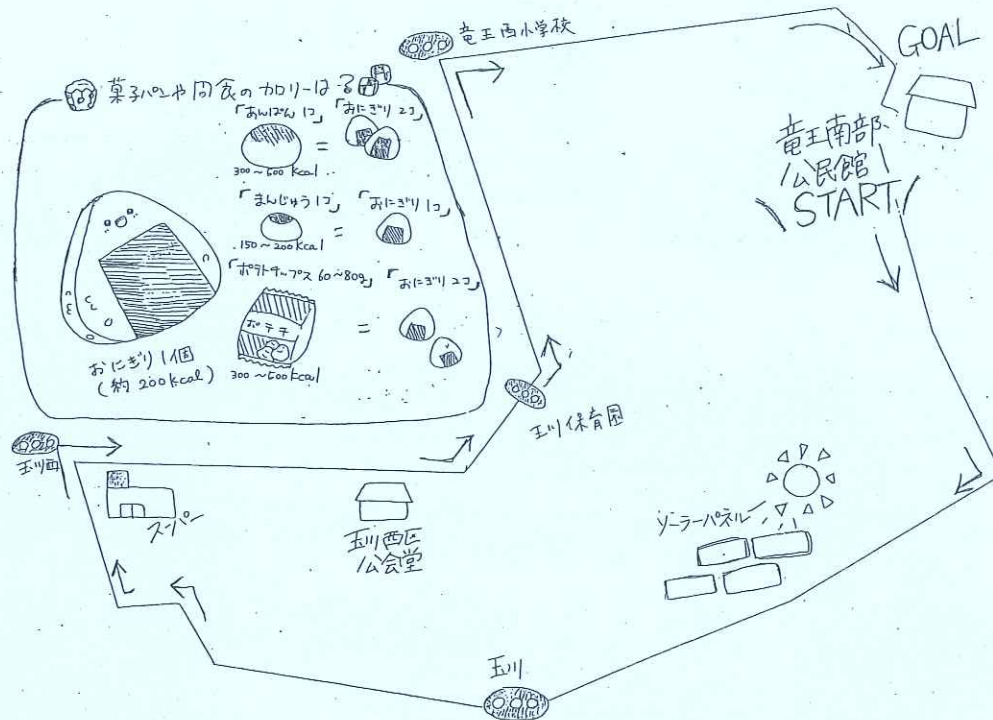
ポイント地点	ポイント地点	歩数※1	距離(概算)
① 竜王南部公民館	② ソーラーパネル	1,270歩	635m
② ソーラーパネル	③ 玉川交差点	260歩	130m
③ 玉川交差点	④ スーパー	1,100歩	550m
④ スーパー	⑤ 玉川西区公会堂	430歩	215m
⑤ 玉川西区公会堂	⑥ 竜王西小学校入口交差点	900歩	450m
⑥ 竜王西小学校入口交差点	① 竜王南部公民館	650歩	325m
歩数アップ数		4,610歩	

※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

歩数アップMAP



イラスト協力：山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ