

## ○ 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！！

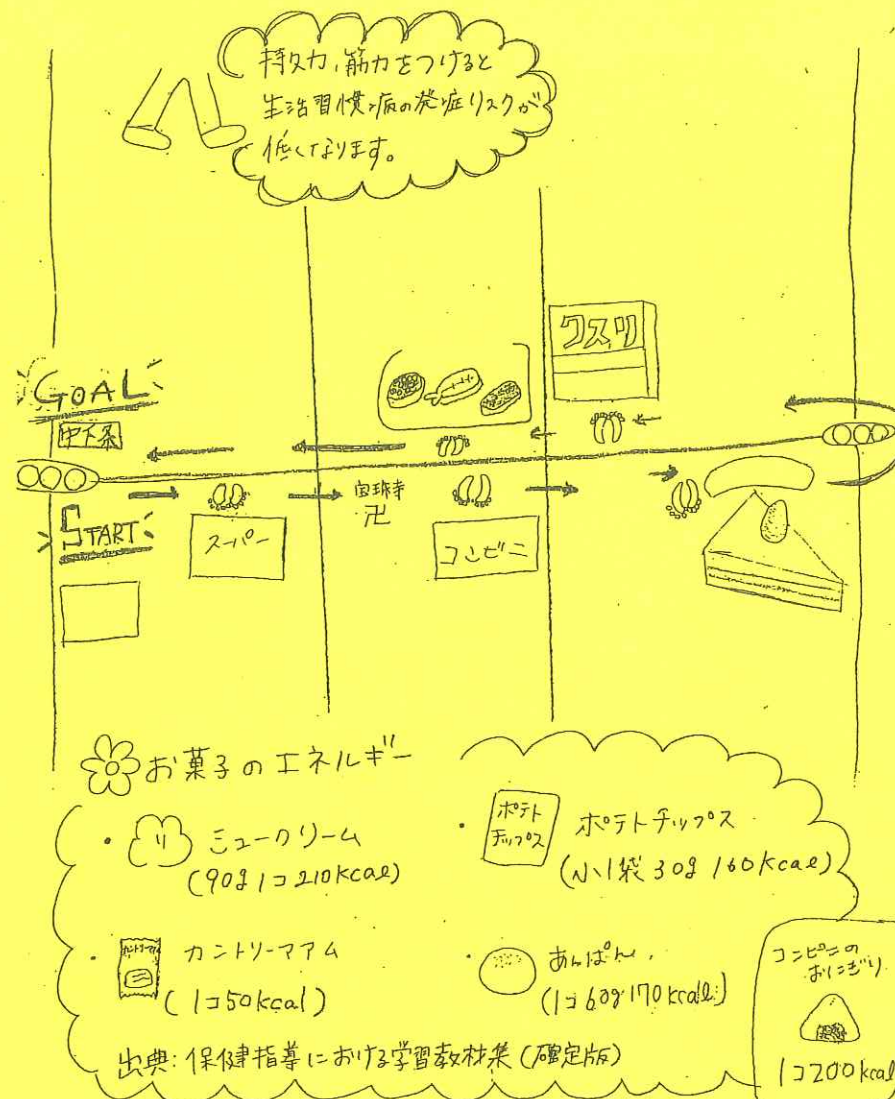
ポイント地点	ポイント地点	歩数※1)	距離(概算)
①中下条交差点	②スーパー入口	350歩	175m
②スーパー入口	③コンビニ入口	430歩	215m
③コンビニ入口	④ケーキ屋さん入口	1080歩	540m
④ケーキ屋さん入口	⑤クスリ屋入口	750歩	375m
⑤クスリ屋入口	⑥寿し屋入口	385歩	192m
⑦寿し屋入口	①中下条交差点	640歩	320m
歩数アップ数		3,635歩	

※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