

## ◎ 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！！

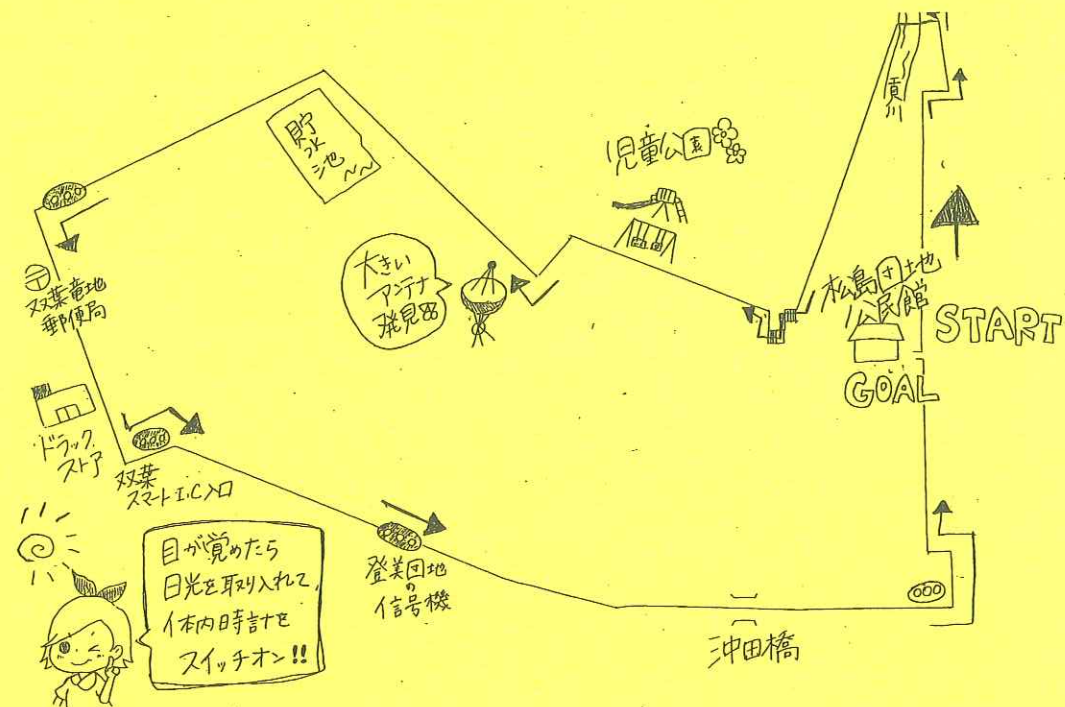
ポイント地点	ポイント地点	歩数 <sup>※1)</sup>	距離(概算)
①松島団地公民館	②児童公園	1,460歩	730m
②児童公園	③貯水池	680歩	340m
③貯水池	④双葉スマートIC入口交差点	1,880歩	940m
④双葉スマートIC入口交差点	⑤沖田橋	1,200歩	600m
⑤沖田橋	①松島団地公民館	630歩	315m
<b>歩数アップ数</b>		<b>5,850歩</b>	

※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

## 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