

◎ 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*	距離(概算)
①中下条公園	②コンビニエンスストア	870歩	435m
②コンビニエンスストア	③沖田橋	710歩	355m
③沖田橋	④貢川橋	1,740歩	870m
④貢川橋	⑤コンビニエンスストア	880歩	440m
⑤コンビニエンスストア	①中下条公園	1,040歩	520m
歩数アップ数		5,240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