たとえば停留所一つ分、10分歩く。
今日からできる健康習慣。

男性6,793歩、女性5,832歩※
これは一日の平均的な歩数です。
健康的な体を維持するための
理想的な歩数は一日8,000歩。
つまり、あと10分～20分多く歩けばOK。
通勤、通学、買い物など、日常の中で
「歩き」をちょい足ししてみませんか。

※厚生労働省発行「国民健康・栄養調査結果の概要」令和元年度

※バス停間の距離は目安です。
※1,000歩＝600～700m

ウォーキングの効果

- **心肺機能**が向上し、**持久力**がつき、疲れにくい体をつくります。
- 基礎代謝が上がり体脂肪を燃焼させ**肥満・生活習慣病**を**予防**します。
- 血液の循環が良くなり、**血圧が安定**します。
- 脳が活性化され、**認知症予防**につながります。
- 適度な運動で**筋力維持**や**ストレス解消・気分転換**ができます。
- **骨を丈夫**にし、**肩こりや腰痛**を**予防**します。

このバスマップはここからも！
港北区
ウォーキング
手帳

是非こちらもご活用ください！
横浜
ウォーキング
ポイント

さあ、今から始めましょう！

港北区福祉保健課 TEL.045-540-2362 FAX.045-540-2368