

山鹿市民歩こう運動

問 健康増進課 ☎ (43) 0050



山鹿市では、健康寿命の延伸を目指して、市民歩こう運動を推進しています。健康づくりのためには、適切な食事、適切な運動、十分な睡眠が必要です。運動は苦手…という人は、気軽にできる健康づくりのために「ちょっと運動+10分（プラステン）」で歩く習慣を取り入れてみませんか？

運動は生活習慣病予防や、体力アップにも大変効果があります！

まずはできることから！

ステップ1 気付く！

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



ステップ2 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。今より+10分体を動かすことから始めましょう。



ステップ3 達成する！

目標は、1日合計60分（65歳以上の方は40分）、体を元気に動かすことです。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



ステップ4 つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10分を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びがますます増えます。



山鹿市民歩こう運動キャッチフレーズ

「歩くたび新たな発見！心もからだもリフレッシュ」

「健康のはじめの一步は歩きから」

